اسرار تنفس

(سوارا یوگا)

سوامی موکتی بودهاناندا

برگردانِ جلال موسوی نسب



انتشارات فراروان



اسرار تنفس

«سوارا یوگا»

تمرینات تانتریک
برای
پکسازی جسم و روان

نوشته‌ی سوامی موکتی بوداناندا
برگردان جلال موسوی نسب (آناندا جیوتی)

انتشارات فراروان
تهران ۱۳۷۷

موکتی بودهاناندا ساراسواتی، سوامی Muktibodhananda Saraswati, Swami
اسرار تنفس / سوامی موکتی بودهاناندا؛ زیر نظر سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ برگردان جلال موسوی‌نسب.ــ تهران: فراروان، ۱۳۷۷.
۱۸۸ ص. : مصور، جدول.ــ (انتشارات فراروان؛ ۳۳. فرهنگنامه یوگا؛ ۴)
ISBN 964-6135-12-9
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار).
عنوان دیگر: سوارا یوگا.
ص.ع. به انگلیسی: Swami Muktibodhananda Saraswati. Swara Yoga: The Tantric Science of Brain Breathing
۱. یوگا (ورزش). ۲. یوگا (تانتریسم بودایی). الف. ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳- Satyananda Saraswati, Swami ب. مبارکه‌ای موسوی‌نسب، جلال، ۱۳۰۲ - ، مترجم. ج. عنوان د. عنوان: اسرار تنفس : سوارا یوگا. هـ. عنوان: سوارا یوگا.
۵ الف۸۵ م/۷/RA۷۸۱ ۶۱۳/۷۰۴۶
۱۳۷۷
کتابخانه ملی ایران ۱۱۸۴-۷۷م

اسرار تنفس «سوارا یوگا»

نوشته‌ی سوامی موکتی بودهاناندا، برگردانِ جلال موسوی نسب
حروف‌چینی آلفاگرافیک، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین
چاپ دوم ۱۳۷۷، قطع وزیری، تیراژ ۳۰۰۰

قیمت: ریال

انتشارات فراروان: تهران، صندوق پستی: ۵۷۶۹ ــ ۱۴۱۵۵، تلفن: ۸۰۳۲۷۲۴

شابک ۹-۱۲-۶۱۳۵-۹۶۴ ISBN 964-6135-12-9

در این کتاب

بخش دوم : تمرینات

آدمی کز وی مسیحا مرده را
زنده گرداند آمدم از کجاست

چیست اصل فکرهای مختلف
وین خیالات دمادم از کجاست

پیش‌گفتار چاپ دوم

حیات با تنفس رابطهٔ مستقیم دارد. اگر این رابطه قطع شود مرگ، حیات مادی را در خود می‌بلعد و موضوع به عناصر ترکیب دهنده‌اش تجزیه می‌گردد. با اهمیتی که تنفس در سلامت و عدم سلامت و ادامهٔ حیات ما دارد آگاهی در بارهٔ تنفس و سرچشمهٔ تنفسِ حیات‌بخش اندک است. در آگاهی‌های علمی نیز تنها به اثرات فیزیکی تنفس بسنده شده است. مردان روحی در زمان‌های قدیم تا حال، به جدّ در پی کشف تأثیر تنفس در حیات، و به‌ویژه در انسان بوده‌اند. این کتاب چکیده‌ای از تحقیقات آن‌ها است که علمی را به‌نام سوارا بنیان نهاده و به مناسبت اثرات اعجاب انگیزش در پرده اختفا نگاه‌داشته شده و تنها به‌طور شفاهی از پرتوبخش به پرتوجو منتقل می‌شده است.

کوتاه سخن، کتاب سوارا در سال ۱۳۷۰ به زبان فارسی برگردانده و در اختیار طالبین گذاشته شد که در کوتاه مدت با استقبال گرم علاقه‌مندان مواجه گردید. صحبت درباره سوارا زیاد است. تنها کلام را با توصیه به مطالعه و تعمق در گفتار و تجربه عملی سوارا بسنده می‌کنم باشد که سوارا، سیمای اسرارآمیزش را بر شما آشکار سازد. همچنین پرتوجویان عزیز می‌توانند جهت رفع اشکالات خود با تلفن ۸۰۱۰۲۹۶ تماس بگیرند.

جلال موسوی‌نسب

(آناندا جیوتی)

اسفند ۱۳۷۶

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
پیرامون سوارا یوگا صحبت می‌کند

از هزاران سال پیش تاکنون بشر کوشش می‌نماید که به افق تجارب درونی نفوذ کند و متفکرین در حد توانایی خود سعی وافر مبذول داشته‌اند تا این وظیفه مهم را تکامل بخشند. از اینرو روشهای متفاوتی برای سیر درون بجای مانده است.

تجارب و تحقیقات در اعصار مختلف متفاوت است. در هر عصر روشی مورد توجه قرار داشته است. بعضی درباره کارمایوگا یا بهاکتی‌یوگا یا راجایوگا و یا گیانایوگا صحبت کرده‌اند و تعداد زیادی هم با استفاده از روشهای مصرف گیاه و دارو تجاربی بدست آورده‌اند.

غالب این افراد بر این ادعا هستند که تنها کاملین می‌توانند به تجارب درونی دست یابند اما یوگا علی‌رغم این ایده مدعی است که دست‌یابی به تجارب درونی حق همه است، خداشناس یا ملحد، جوان یا پیر، کامل یا ناکامل، و براساس این عقیده سیستم عملی یوگا طرح‌ریزی شده است. در بین تمام این سیستم‌ها تانترا به این جهت که راه منزه ساختن روح است منفرداً شناسایی می‌شود. در رسوم تانتریک پاره‌ای از نقطه‌نظرها روشن و آشکار است و پاره‌ای تاریک و مبهم یا فراموش شده که از میان فراموش شده‌ها می‌توان به سوارایوگا اشاره داشت.

سوارایوگا یک سیستم علمی باستانی است که درباره ریتم بدن پراتیک به گفتگو می‌پردازد. توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان با دست‌کاری در حرکت پرانا، تنفس را کنترل نمود.

علم جدید هم نسبت به حوزه مغناطیسی و رفتار بیولوژی (انرژی ذاتی) ذی‌علاقه است و با گسترش تجارب خود در این زمینه و توجه به انرژیهای روحی و نتایجی که از

عکسبرداری کرلین بدست آمده نظر خاصی به علم سوارا پیدا کرده و از اینرو سوارایوگا طالبین زیادی را به خود جذب کرده است. اگرچه این علم در هند تمرین می‌شود معذالک هنوز هم به خوبی نه در شرق و نه غرب شناخته نشده است.

شاید علت عدم شناخت این باشد که سوارا را یک علم وابسته به علوم ماورای طبیعت معرفی کرده‌اند که انجام تمرینات آن ممکن است به شخص آسیب برساند بخصوص اگر نادرست با آن برخورد شود. علت این طرز تفکر به گذشته سوارا باز می‌گردد. قوانین سخت و تمرینات پیچیده سوارا به گونه رمز و سمبلیک توسط یوگیهای باتجربه حفاظت شده و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است. در این میان بین رسوم تانتریک، سوارایوگا بیشتر مورد توجه بوده و اسرار آن حفظ شده است و تنها به صورت مستقیم بین استاد و شاگرد از طریق گوش و تمرین عملی انتقال یافته و نگهداری شده است. در نتیجه نظرات مکتوب درباره سوارا اندک است و منابع بسیار محدودی در رابطه با این علم حتی در متون یوگا و تانتریک وجود دارد و از آن کمتر منابع به زبان انگلیسی است.

متون کهنسال یوگا و تانتریک، سوارا را به مفهوم صدای تنفس و یوگا را به معنی اتحاد تفهیم می‌کنند بنابراین علم سوارایوگا عبارت از روشهایی است که نوعی حالت اتحاد را در تنفس شخص برقرار می‌کنند.

سوارایوگا به تنفس اهمیت زیادی می‌دهد و آن را واسطه درک نیروی حیاتی جهان می‌داند و بر این باور است که ریشی‌های باستانی یا مراحل ساده تنفس علم کاملی را به وجود آورده‌اند.

پراناياما حالت دیگری از تنفس است و نباید با سوارا اشتباه گرفته شود، گرچه هر دو با پرانا ارتباط دارند. تأکید سوارایوگا بر آنالیز تنفس است و به ریتم‌های متفاوت پراتیک اهمیت می‌دهد در صورتی که پرانایام روشهایی است که در هدایت مجدد، ذخیره و کنترل پرانا بکار گرفته می‌شود. سوارایوگا تمرینات پرانایام را دربر دارد اما در واقع علمی است وسیع‌تر و دقیق‌تر.

غالب متون یوگا مانند شیوا سام هیتا، گهرا کشا و اوپنیشادهای مختلف، درباره پرانا به بحث پرداخته‌اند اما منبع اصلی سوارا در واقع متن مقدس «شیوا سواروديا» است. شیوا به معنی آگاهی متعال و سوارا به معنی جریان تنفس می‌باشد و اویا معنی بیدار شدن را می‌دهد. بنابراین متن کتاب همانگونه که لرد شیوا بیان داشته اهمیت انواع مختلف تنفس یا ریتم‌های پراتیک را بیان می‌کند.

در رسوم تانتریک آمده لرد شیوا ابتدا سوارایوگا را به حواریون خود «دوی» و «دوا»

آموخت و کتاب شیوا سوارودیا تأکید بر اهمیت سوارایوگا دارد. شیوا به دوا اطمینان می‌کند که علم را سری نگهدارد و توصیه می‌کند که این علم بصورت دانش والای الهی باقی بماند.

لرد شیوا اظهار می‌دارد که در تمام هفت لوکا، عقلی برتر یا ذخیره‌ای بهتر از سوارا نمی‌شناسد. سواراشاسترا بیان می‌کند که با آنالیز تنفس می‌توان درک عمیقی از جهان بدست آورد. سوارا می‌تواند ساداکا را به یک یوگی کامل مبدل سازد و عقل از این طریق درک و مشاهده گردد.

عمل تنفس گرچه یک امر فیزیکی است اما روی سطح آگاهی اثر خیلی ظریفی دارد و بدینجهت اثرات سوارایوگا ظریف هستند و هدف غایی آنها بیدارکردن بالاترین پتانسیل بشر است. در سیتم‌های دیگر، ادراک مشابهی با سوارایوگا مشاهده می‌گردد. در تائوئیزم، سوارا بدین مفهوم است که اگر شخصی روی تنفس تمرکز کند عمل نیروهای جهانی را در بدن فیزیکی مشاهده می‌نماید. شخص از طریق تنفس بهتر می‌تواند بدنش را خالص نگهدارد و وجودش را تصفیه کند تا با رژیم‌های مغذی. در این صورت نیرومند می‌شود و آگاهی قادر می‌گردد به بهشت‌هایی صعود کند که در آنها هر شخص یا هر روح زندگی ابدی را تجربه می‌کند.

سوارایوگا تنها به کسانی که اعتقاد به یک واقعیت متعالی دارند کمک نمی‌کند بلکه در این راه آنها که اعتقاد ندارند با شگفتی ملاحظه خواهند کرد حقایقی وجود دارد که باید در جستجوی آنها باشند.

سوارایوگا راهی است که به تجربه کامل و بیداری تمام وجود منتهی می‌شود لذا در رابطه با سوارایوگا مواردی است که قبل از تمرینات باید بدانها آگاهی یافت از آن جمله است آگاهی از حرکت پرانا در بدن و ارتباط آن با ذهن. پرانا به اشکال گوناگون ظاهر می‌شود و روی اعضا و سیستم‌ها اثرات مخصوص دارد. وقتی شما در این حد از آگاهی قرار گرفتید فرا خواهید گرفت که چطور وقایع آینده را پیش‌بینی کنید یا چگونه بیماری خود را بهبود بخشید. برای کنترل سوارا روشهای زیادی وجود دارد، مثلاً شخص می‌تواند پرانا را در روز در سوراخ سمت چپ و در حرکت به یکسو حفظ کند یا اینکه در شب در سوراخ سمت راست ثابت نگه دارد. با حفظ این حالت شما موفق به خلق نوع دیگری از حرکت انرژی می‌گردید که با کمک آن بدون استفاده از داروهای آرام‌بخش به خواب آرام می‌روید، بدون احساس خستگی در طول روزکار می‌کنید، به صرف غذا بدون استفاده از داروی اشتهاآور می‌پردازید و غذا را بدون هیچ مشکلی هضم می‌کنید.

اینها و نظایرشان آثار متفاوتی از سوارایوگا است. از باب مثال اگر شخصی از شما سؤالی بنماید که نمی‌توانید به آن جواب بدهید، شما با مطالعه جریان بخصوص سوارا پاسخ صحیح خواهید داد. اما در نظر داشته باشید که باید بسیار دقیق بود چرا که محاسبه غلط ولو جزئی تنفس را به مخاطره می‌اندازد. برای مثال اگر شخص سؤال‌کننده از طرف مخالف جریان سوارا به شما نزدیک شود پاسخ او نه است و چنانچه از سمت موافق سوارای فعال نزدیک گردد پاسخ او مثبت است.

این ایده‌ای از حوزه وسیع علم سوارا نیست. این حالت به زندگی دنیوی ارتباط دارد. در نهایت شما باید حالت روحی داشته باشید و از حالت مادی جهانی خارج شوید. شما باید قادر به درک این مهم باشید که چطور پرانا در تمام اشکال ظهور می‌یابد و چگونه هر چیز در آفرینش در جهت حرکت پراتیک است. برای مثال وقتی شما یوگا را تمرین می‌کنید توانا می‌شوید و نیروی حیاتی شما بهبود می‌یابد اما این یک اثر جنبی است و هدف غایی نیست. همین‌طور تکنیک‌های سوارایوگا در امور دنیوی مفید هستند اما هدف نهایی نیستند. هدف واقعی آن است که عصاره حقیقی وجود درک شود و تجارب درونی شکوفا گردند.

مؤسسه آموزشی و تحقیقات بین‌المللی یوگا

مرکز اصلی آموزش یوگا و دفتر رسمی جهانی Y.F.M در خانه شخصی سوامی ساتیاناندا در شهر منگر، در ایالت بیجار هندوستان در سال ۱۹۶۴ میلادی تأسیس شده تا تمرینات یوگا را در شهرها بین سانیاس‌ها و خانواده‌ها اشاعه و گسترش دهد. از آغاز تأسیس تاکنون، این مرکز منحصربه‌فرد، یک مرکز رسمی برای معرفی و شناساندن علوم یوگا در جهان بشمار می‌آید.

برای اولین بار در سال ۱۹۶۸، در این مکان جلسه تعلیم معلمین یوگا برای دانش‌پژوهان اروپایی تشکیل گردید. این مرکز با توسعه سریع، در مدت کوتاهی به یک مرکز تحقیقات بین‌المللی با پیروان و شعبات زیاد در ایالات هند و سایر کشورها تبدیل شد.

در حال حاضر این مرکز از یک واحد تحقیقاتی به نام شیواناندامات و یک آرشام نوبنیاد به نام گانگادارشام تشکیل شده است. ساختمان زیبا و مرتفع این بنای جدید که تصویر آن را درکتاب مشاهده می‌نمایید، درکنار رود مقدس گنگ بر فراز یک تپه مرتفع قرار دارد. ساختمان را منظرهٔ زیبای باغات متعدد و شالیزارهای گسترده دربرگرفته و بدان سیمایی باشکوه، دل‌افزا و روح‌پرور بخشیده است که الهام‌بخش پیروان و طالبان یوگی است.

برنامهٔ آموزشی به گونه‌ای طرح‌ریزی شده است که به توسعه بافت شخصیت منتهی می‌گردد. رشته‌های متعدد و شاخه‌های یوگا به وسیله سانیاسهای مجرب و کارآزموده به صورت گروهی و فردی تعلیم داده می‌شود که از آن میان، یوگا برای سلامتی و کریایوگا از اهمیت خاصی برخوردار است.

سطوح مختلف دوره‌های آموزشی این آشرام شهرت جهانی یافته است: دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت تربیت معلم، دوره‌های کوتاه‌مدت برای افرادی که فرصت کافی

برای ماندن در اشرام را ندارند. این دورها شامل تکنیک‌های ساده و پرانایام می‌شود. و دوره‌های آموزشی پیشرفته برای سانیاس‌ها. ضمناً این اشرام برای اولین بار آموزش به زنان و سانیاس‌های خارجی را در یک مقیاس وسیع آغاز کرده است.

تحقیقات، چاپ و نشر کتاب

این مرکز دارای کتابخانه وسیعی است که تمام مؤسسات وابسته را شامل می‌گردد. در این مکان می‌توانید حتی آخرین فهرست‌ها و منابع یوگا و انتشارات جهانی در این زمینه را مشاهده نمایید. اهم کتابها و نشریات و تحقیقات علمی اختصاص دارد به یوگاتراپی، یوگا، سلامتی و رابطه آنها با یکدیگر.

علاقه‌مندان به اشرام، دانشمندان، پژوهشگران، گروههای علمی، مؤسسات تحقیقاتی، هر نشریه‌ای راکه در ارتباط با یوگا به زبانهای انگلیسی، فرانسه و آلمانی طبع و منتشر گردد به مرکز کتابخانه می‌فرستند. بیشتر انتشارات مرکز همین تحقیقات علمی است.

بسیارند افراد متخصص در رشته‌های مختلف علوم که مشتاقانه می‌آیند و به کار تحقیق و کارمایوگا می‌پردازند. افراد، سکونت در اشرام را غنیمت می‌شمارند و به نوبت ساعاتی را از کتابخانه استفاده می‌کنند. نگارنده این سطور نیز که توفیق حضور در آشرام گانگا را داشته از کتابخانهٔ مزبور بهره برده است.

همانگونه که اشارت رفت بالاترین حجم تحقیقات علمی در زمینه سیستم یوگا پیرامون رابطه تکنیک‌های یوگا و سلامتی و نیز درمان بیماریها بدون استفاده از دارو زیر نظر پزشکان مجرب و با همکاری یوگی‌های متبحر و با استفاده از وسایل آزمایشگاهی مدرن صورت می‌گیرد. به عنوان مثال وقتی خواستند که برای من (نگارنده) سادانا تعیین کنند، پس از آزمایشهای متعدد با تکنیک‌های مختلف، به آزمایشهای بدنی پرداختند و مدت سه ساعت ساختار فیزیکی و پرانیکی بدن، فشار خون، ضربان قلب و اندازه شش‌ها را با دستگاههای اندازه‌گیری دقیق آزمایش کردند و منحنی‌های لازم را رسم نمودند.

برای استفاده از یوگا در جهت سلامتی و رفع بیماریها، ناگزیریم که از جنبه‌های نمایشی آن بپرهیزیم و یوگا را نه به عنوان یک نوع ورزش برای بدن‌سازی بنگریم بلکه آن را یک روش برای شناخت و معرفت یافتن به خویش بدانیم و در این زمینه راهی را انتخاب کنیم که با سیستم واقعی یوگا هماهنگ است.

سیستم یوگا با اینکه با عرفان کهن کشور ما پیوند دیرینه دارد معذالک هموطنان ما

هنوز آن را به طور دقیق نمی‌شناسند و توسعه و آموزشهای آن بیشتر از طریق نشریات اروپایی و امریکایی صورت می‌گیرد که بعضاً فاقد اصالت واقعی هستند. برای روشن شدن مطلب می‌توان کتاب «درخت یوگا» تألیف اینگار را با سایر نوشته‌های افراد دیگر که صرفاً به انتقال مطالب یوگا پرداخته‌اند مقایسه کرد. بنظر می‌رسد در این زمان احتیاط شرط لازم است. برای رفع ابهام لازم می‌دانم به نکته‌ای اشاره کنم. در زیرنویس صفحه ۲۲۶ کتاب «یوگادرمانی» اثر سونیا ریچموند به اهمیت تحقیقات این مرکز در رابطه یوگا و سلامتی اشارت شده اما مطلب به گونه‌ای ارائه شده است که خواننده تصور می‌کند که منظور اشرام شیواناندا است. مرکز یوگای شیواناندا گویا در ریشی‌کشی است، در حالی که اشرام مورد بحث، در منگر است. ضمناً در همانجا نوشته شده است که گروه زیادی در این مرکز تعلیم دیده‌اند حال آنکه حقیقت اینست که تاکنون جز اینجانب و دو نفر همراهانم، هیچ ایرانی دیگری به این مرکز پا ننهاد. زیرا ورود به آنجا مستلزم احراز شرایط خاصی است و نیز کتابهای ذکر شده شامل روشهای درمان بیماریهای گوارشی، قلب و دستگاه تنفسی است که رهاورد سفر اینجانب بوده که در اختیار جناب دکتر، مترجم کتاب، قرار گرفته است. من هم به نوبه خود برای ایشان آرزوی موفقیت و توفیق بیشتر دارم و آرزو می‌کنم از ایشان ترجمه‌های بیشتری منتشر شود زیرا جامعه کنونی نیاز مبرمی به آنها دارد. اما در مورد رهنمودهای ریچموند و نحوه درمان و تکنیک‌هایی که ارائه کرده است تا آنجا که من اطلاع دارم و در مرکز تحقیقاتی که شرح آن داده شد مشاهده کرده‌ام، با واقعیت یوگادرمانی بدانگونه که صاحبنظران دریافته‌اند اختلاف دارد. تمریناتی را که آقای ریچموند عنوان می‌فرمایند اگرچه فواید فراوان دارد اما انجام آنها برای بیماران تقریباً غیرممکن است و علاوه بر این برای آنها سود چندانی دربر ندارد زیرا تکنیک‌هایی که برای درمان بیماری ارائه می‌شود با تکنیک‌هایی که برای افراد سالم عرضه می‌گردد، تفاوت دارد. برای بیماران از تکنیک‌های ساده و حساب شده استفاده می‌گردد. در هر صورت بیماران نباید بدون اطلاع پزشک و متخصص یوگاتراپی به انجام تمرینات پیشرفته بویژه در زمانی که بیماری حاد است اقدام کنند.

مرکز مزبور، چاپخانه مجهز و پیشرفته‌ای را در اختیار دارد که به وسیله سانیاسهای کارآزموده و افراد مقیم اداره می‌شود و مسئول انتشار نشریاتی است که با علامت B.S.Y در سطح جهان منتشر می‌گردند. هدف از این انتشارات، برگزاری کنفرانسها، سمینارها و سخنرانیها به منظور توسعه یوگا از کشوری به کشور دیگر و از خانه‌ای به خانه دیگر است. علاوه بر آن سانیاس‌های تعلیم‌یافته آمادگی دارند تا از طریق برگزاری

کنفرانس به تعلیم کسانی بپردازند که امکان دسترسی به این مرکز و شعبات آن را ندارند.

مشتاقان آشنایی با سیستم یوگا و تحصیل سلامتی از طریق استفاده از تکنیک‌های تأیید شده، از اقصی نقاط جهان چون استرالیا، اروپا، آمریکا و... به این مؤسسه روی می‌آورند و پس از ۲۵ ساعت تحمل سفر با واگونهای خط‌آهن از دهلی‌نو به جمال‌آباد می‌رسند و با استقبال گرم خدمه، کسبه و رانندگان که از مریدان ساتیانانداهستند، مواجه می‌شوند. آنگاه با پیمودن حدود چندین کیلومتر در گاتگادارشام مستقر می‌گردند.

مقررات سخت و سنگین این قلعه بزرگ انسان‌سازی به تازه‌واردین خوش‌آمد می‌گوید و آنها را در قلب خود جای می‌دهد. داوطلب باید به پاداش این احترام، هزینه مدت اقامت و شهریه دوره آموزشی را برحسب ارقام تعیین شده بپردازد.

کار اشرام از ساعت ۵ بامداد آغاز می‌گردد و تا ساعت ۹ شب (خواب اجباری) ادامه می‌یابد. غذا طبق معمول در سه نوبت داده می‌شود: صبحانه، ناهار در ساعت ۱۰ صبح و شام در ساعت ۵ بعدازظهر.

ساختمانی که بیشتر به افراد خارجی اختصاص دارد شامل مجموعه وسیعی است در شش طبقه با اتاقهایی که غالباً حمام دارند و سالنهای وسیع و متعدد و مراکز تحقیقات آزمایشگاهی و کتابخانه.

اوقات فراغت صرف کار اجباری می‌شود که بر آن نام «کارمایوگا» نهاده‌اند. افراد به صورت گروهی به کشت و زرع در زمینهای اشرام و باغبانی می‌پردازند و خود محصول دست خود را که عبارت از انواع سبزیجات است به مصرف می‌رسانند.

کار گروهی بسیار رایج است و شامل نظافت محوطه، باغبانی، کشت و زرع، طباخی، کار در چاپخانه و کتابخانه می‌باشد. غذاهایی که عرضه می‌شود اگرچه بدون گوشت و روغن است اما اغلب آنها بسیار مطبوع می‌باشد. فلسفه خام‌خواری و گیاه‌خواری مطلق طرفداران چندان ندارد و نظرات سوامی هم با این تعصب‌گریها موافق نیست.

در حال حاضر مرکز آموزش و تحقیقات یوگا تحت رهبری سوامی نارانجان ساراسواتی که پیام ایشان در کتابهای وانهادگی و چشم سوم چاپ شده است، اداره می‌گردد. وی در سال ۱۹۸۳ به این مقام منصوب گردید.

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

سوامی ساراسواتی در دهکده یا شهر کوچکی به نام ال‌مورا (ALMORA) در کوهپایهٔ هیمالیا، تولد یافت. او در سن شش سالگی اولین تجربه روحی را کسب کرد و در اوان جوانی قدرتهای بارزی را از خود نشان داد. معلمین زیادی که به هیمالیا سفر می‌کردند در مسیر خود از دهکده مزبور عبور می‌کردند و پس از دیدن ساتیاناندا، او را مورد تحسین قرار می‌دادند و وی را برای نیل به تعالی روحی تشویق می‌نمودند تا اینکه یک حس قوی و گیاتا (معرفت‌خواهی) که برای شخص جوانی چون او لازم بود به وجود آمد.

سوامی پس ازگذشت ۱۹ سال به منظور جستجوی گرو و استاد، موطن خود را ترک کرد و به ریشی‌کش رفت و به ملاقات استاد بزرگ شیواناندا نایل گردید و ۱۲ سال دامن همت به کمر زد و بی‌ریا خدمت استاد نمود و توانست در حدی که استاد روحی مقرر داشته بود وقت خود را درکارمایوگا صرف کند. او به اندازه چهار نفرکار می‌کرد، در واقع او چهار مرد بود، او چون یک حواری ایده‌آل از بامداد تا پاسی از شب با شور و شوق فراوان کار می‌کرد و به کسب تجربه می‌پداخت. کارش را از نظافت تا مدیریت اشرام ادامه داد و طی این مدت تنها لذت او خدمت به پیرو استادش بود.

او نبوغ ذاتی داشت و از سوی شیواناندا به عنوان یک شخص برجسته معرفی گردید. معذالک از ماندن در اشرام و مطالعاتش در آنجا، آموزشی در حد انتظار خود کسب نکرد. او تنها دستورات استاد را با ایمان دنبال می‌کرد. شیواناندا می‌گفت: سخت کار کن، خالص خواهی شد. و شما اجباری ندارید که روشنایی بیاورید، روشنایی از درون متبلور می‌شود و این آن چیزی است که با سخت‌کوشی حاصل شد.

او با نیل به روشنایی درونی مفتخر به کسب رموز و اسرار روحی گردید و از آن زمان، یک شخصیت بزرگ در هاتایوگا، تانترا وکندالینی یوگا به شمار می‌رود.

ساتیاناندا بعد از ۱۲ سال به دستور استاد، به زندگی سانیاسی روی آورد و به مدت ۸ سال به جستجو در سراسر هند، افغانستان، برمه، نپال و سبلان پرداخت. طی این مسافرتها توفیق یافت که به زیارت تعداد کثیری از شخصیتهای برجسته یوگا نایل شود.

آنگاه به خاطر بهبود رنج بشر، خلوت‌نشینی پیشه کرد و همّ خود را مصروف پیداکردن راههای تکامل و رده‌بندی یوگا نمود.

در سال ۱۹۶۳ میلادی حرکت بین‌المللی یوگا را طراحی کرد و به دعوت عام پرداخت. زمانی که در منگر، یکی از شهرهای ایالت بیجار، سکونت اختیار نمود دعوت او در جهت یوگای جهانی مورد استقبال واقع شد.

ساتیاناندا با ایجاد گانگا اشرام موقعیت خود را تثبیت نمود و به منظور کمک به مردمان بیشتر برای درک فضایل روحی، مدرسه یوگا را به نام «بیجاراسکول یوگا» تأسیس کرد.

طولی نکشید که دانش‌پژوهان از سراسر هند و کشورهای دیگر به مدرسه مزبور پیوستند و در زمان کوتاهی تکنیک‌های او در سرتاسر جهان پخش گردید.

در سال ۱۹۶۸ میلادی به منظور نشر سیستم و تمرینات تاریخی یوگا در سطح جهان و در بین ملیتهای مختلف که مذهب و رسوم متفاوت دارند، به یک سفر تبلیغی پرداخت و توفیق یافت که چهره‌ای درخشان از خود در هر اقلیمی بجای گذارد و به عنوان بلندپایه‌ترین مقام روحی و آگاه‌ترین فرد در علوم یوگا و تانترا معرفی گردد. او توفیق یافت که میلیونها نفر از سکنه جهان را با یوگا آشنا سازد و هدایتِ جویندگان حقیقت و شیفتگان راه و رسم روحی را به عهده گیرد و الهام‌بخش اشرام و مراکز انتقال فرهنگ یوگا گردد.

ساتیاناندا در بیست سال اخیر، عمر خود را صرف گردشهای تبلیغی در سراسر جهان و هند و سکونت در منگر کرده است.

از سال ۱۹۸۴ توفیق ایجاد دو مؤسسه مستقل با همکاری بیجاراسکول را بدست آورد. «مؤسسه شیواناندامات» به منظور بزرگداشت پیر بزرگ سوامی چی شیواناندا تأسیس گردید. این مؤسسه با اشاعه فرهنگ یوگا به تعاون و همکاری با داوطلبین یوگا می‌پردازد و سعی آن بر این است که به افراد کم‌درآمد که مشغول تحصیل یوگا هستند کمک کند و با انجام برنامه‌های خاص در جامعه با فقر و بی‌فرهنگی مبارزه نماید.

از خدمات دیگر مؤسسه شیواناندامات کمکهای درمانی رایگان، آبرسانی به مزارع روستایی روستاییان کم‌درآمد و... است.

دومین مؤسسه، به نام «مؤسسه تحقیقاتی یوگا» پایه‌گذاری گردید. این مؤسسه که به کمک استادان یوگا و دانشمندان کشورهای مختلف اداره می‌شود، وظیفه دارد که در حوزه علوم پیشرفته جدید تحقیقات کافی و وافی در زمینه تکنیک‌های یوگا و تانتریک باستانی بنماید و تجارب خود را در اختیار مردم جهان بگذارد. مؤسسه، کتابخانه معظم

و بزرگی را ایجاد کرده که هرگونه اثر تحقیقی درباره یوگا و تانترا به آن مرکز منتقل و حفظ نگهداری می‌شود. این مؤسسه به لحاظ همکاری دانشمندان علوم مختلف تحولی را در یوگا و تانتریک به وجود آورده به تصفیه ناخالصی‌ها دست زده است و روشهایی را متناسب با موقعیت کنونی مردم جهان و بر پایه اصول نوین علمی ارائه داده و می‌دهد. از اینرو نقطه نظرات این مؤسسه برای تمام اشرام‌ها و متخصصین حکم سند معتبر و قابل احترام و اجرا را پیدا کرده است.



پیشگفتار

نقش کردم رخ زیبای تو بر خانهٔ دل

خانه ویران شد و آن نقش به دیوار بماند

به نام خدا

پیام

سلامی به دوستان یوگا، هم‌اندیشان یوگا و هم‌پیوندان روحی

این ارزش‌های معنوی هستند که نیروهای متحول‌کننده انسانند و می‌توانند هر فرد انسانی را با طبیعت برتر و گوهر درونی او روبرو سازند. فرایند این روبرویی یوگا می‌باشد. یوگا فرایند کشف خود و خویشتن‌شناسی است و به قول مرشد ما اینک اندیشمندان بسیاری درپی ارزشیابی نقشی که یوگا در تشکیلات جدید اجتماعی ایفاء خواهد نمود می‌باشند، جامعه جدیدی که همه انسانها از ذهن و شخصیت خود شناخت گسترده‌تری یافته و توان بازسازی ذهن و شخصیت خویش را فراچنگ خواهند آورد.

همانطور که گفته شده است یوگا علاوه بر فوایدی که برای افراد دارد برای جامعه نیز می‌تواند مفید باشد. در بسیاری از کشورها در زندانها یوگا تعلیم داده می‌شود و سبب تغییرات مثبتی در شخصیت جنایتکاران خطرناک گردیده است. هر جامعه‌ای مشکلات خاص خود را دارد که باید برای حل آن مشکلات کوشش کند و بر ماست که دریابیم کاربرد یوگا در حل این مشکلات چگونه می‌باشد. مثلاً اعتیاد در کشورهای زیادی از جمله مشکلات بزرگ اجتماعی است و توصیه‌های سمپوزیوم‌های بسیار و تدوین قوانین جدید نتوانسته است خطر مواد مخدر را کاهش دهد. ولی در بسیاری از مراکز ترک اعتیاد از آموزش یوگا نتایج بسیار خوبی گرفته شده است.

در زمینه بیماریهای روانی تاکنون تحقیقات فراوانی درباره یوگا، بویژه هاتایوگا انجام گرفته که نتایج درخشانی داشته است. در بسیاری از کشورها از آموزش یوگا به کودکان نتایج بسیار خوبی بدست آمده است.

قبول این که یوگا فقط یک ورزش بدنی است کوته‌بینی می‌باشد و اینک در بسیاری از کشورها دانشمندان تأثیرات یوگا را در روی انواع بیماریها در دست مطالعه دارند و پزشکان حتی در درمان بیماران سرطانی از یوگا و مدیتیشن استفاده می‌کنند. همه اینها ثابت می‌کند که یوگا نه‌تنها بر جسم انسانی تأثیر می‌گذارد بلکه در تنظیم نیروی پرانیک یا انرژی حیاتی و جریان این انرژی و همچنین بر ضمیر انسان نیز مؤثر می‌باشد.

ما عقیده داریم بزودی دانش پزشکی درخواهد یافت که همه بیماریها بازتابی از عمق آگاهی انسان می‌باشند و بنابراین بزودی به اهمیت بنیادی مدیتیشن و علم یوگا پی خواهند برد.

امروزه مردمان در سراسر جهان از آلام گوناگونی در رنجند و علی‌رغم امنیت اقتصادی و ثروتی که ممکن است داشته باشند همه در تلاش کسب آرامش درون و رسیدن به خوشبختی می‌باشند. و دریافته‌اند که زندگی در خانه‌ای زیبا و داشتن شغل و مقامی خوب به معنای رهایی از رنجهای درونی نیست. ما تنها هنگامی قادر به تغییر وضع خویش خواهیم بود که به یوگا روی آوریم و اندکی بیشتر به خویشتن‌شناسی بپردازیم. اما یوگا را باید از معلمی واجد صلاحیت آموخت. زیرا یوگا مشابه علم شیمی و زیست‌شناسی نیست. یوگا علمی است که نه‌تنها به خاطر اندوختن دانش، بلکه به دلیل تأثیرات مثبتی که بر جسم، ذهن و عواطف آدمی می‌گذارد باید آموخته شود. بنابراین یافتن استادی واجد صلاحیت که یوگا را بتوان از او آموخت حائز اهمیت بسیار است. مهمترین قابلیت‌هایی که یک استاد یوگا باید داشته باشد آن است که از ذهنی آرام و شخصیتی متعادل برخوردار باشد. یک فرد ناتوان و بی‌قرار و بدور از آرامش درون را که توفانهای زندگی در وی طغیان‌های عاطفی را برانگیخته‌اند به زحمت می‌توان یک مربی نامید.

یک استاد شایسته بجز از دانش یوگا قدرت روحی، جاذبه و انرژی درونی خود را نیز به شاگرد خویش انتقال می‌دهد. یک استاد یوگا چه چیزهایی را می‌تواند به شما انتقال دهد! دانش و تجربه خویش را. دانشها انحصاراً در زمینه عقل آدمی می‌باشند در حالی که تجارب ما را قادر می‌سازند آنچه را که عملاً دریافته‌ایم بتوانیم انتقال دهیم. حال ببینیم تجربه در یوگا یعنی چه! یعنی توانایی روبرو شدن با شرایط سخت زندگی با شهامت بسیار و با درک صحیح. زندگی یک جلگه هموار و یک راه آسان نیست. زندگی

مجموعه‌ای از فراز و نشیب‌هاست که در زمینه‌های اقتصادی، عاطفی و روحی اتفاق می‌افتد. تعلیم واقعی یوگا ارتباطی با تعالیم رسمی ندارد، بلکه بیشتر از طریق شخصیت استاد منتقل می‌شود و کاملاً از تعلیمات دانشگاهی و تعقلی متفاوت می‌باشد.

در هندوستان غالباً می‌پرسند یک «گرو» یا یک استاد که یوگا را تجربه کرده باشد چه کسی است. پاسخ کامل این پرسش چنین است: «کسی که آرامش درونی را تجربه کرده باشد» هنگامی که شما دانستید یک استاد از انضباط روحی کامل و اتحاد و آرامش درون برخوردار می‌باشد می‌توانید مطمئن شوید که او قادر است تجربه آرامش درونی را به شما نیز انتقال دهد. یک استاد یا «گرو» باید به همان سهولتی که می‌تواند دستهای خود را بجنباند قادر باشد که احساسها و آرامش درونی خود را نیز آشکار سازد و بیان دارد. همچنین به هنگام بتواند چونان صدفی که در وقت خطر خود را جمع می‌کند مکنونات درونی خویشتن را پوشیده بدارد. به همان طرز نیز شما باید بتوانید به سادگی با احساسهای خود با زندگی روزمره در ارتباط باشید و به هنگام ضرورت نیز بتوانید به فوریت خود را به کنار بکشید و آرامش و تعادل ذهنی خود را حفظ نمایید.

آنچه که در آدمی تضاد را بوجود می‌آورد تصادم احساسها با موضوع حس شده می‌باشد یا رابطه بین بیننده و موضوع دیدن ولی «گرو» یا استاد یوگا باید بر رفتارهای ذهنی خود و بر احساسهای خویشتن تسلط کامل داشته باشد و چنین است «تعلیم راستین یوگا».

در یوگا نظریه‌ای هست بنام کارما. کارما زنجیره اعمال انسانی که در طی دوران زندگانی بمنصه ظهور می‌رسد. به بیانی دیگر کارما تأثیر کلیه کوششهای ما در دوران زندگی می‌باشد. ما سه گونه کارما داریم، اعمالی که درگذشته انجام داده‌ایم، اعمالی که اکنون به انجام آنها مشغولیم و اعمالی که بنا به سرنوشت خویش در آینده به انجام خواهیم رسانید. کارمایی را که اینک و در این لحظه به آن اشتغال داریم می‌توانیم با نیروی اراده دگرگون کنیم. کار مایی را که در گذشته داشته‌ایم در صورت داشتن یک زندگی روحی می‌توانیم هماهنگ سازیم ولی کارمایی که بعنوان سرنوشت از آن یاد کردیم و مربوط به آینده می‌باشد قابل تغییر نبوده و ما ناچار از پیروی از آن می‌باشیم. این موضوع را با یک مثال ساده می‌توان شرح داد: شما یک طپانچه پر در جیب خود دارید این یک مرحله است، شما آن را در دست می‌گیرید و آماده شلیک می‌شوید، اگر بخواهید می‌توانید طپانچه را دوباره در جیب بگذارید و شلیک نکنید و این مرحله دیگری است (ازکارمای زمان حال) اما اگر شما انگشت خود را روی ماشه فشار دادید

و گلوله شلیک شد عمل انجام شده است. سرنوشت مانند گلوله شلیک شده است آن را نمی‌توان بازپس کشید و کسی قادر به تغییر سرنوشت خود نیست باید با آن روبرو شد. ما اگر نادان باشیم راه سرنوشت خویش را با رنج و تعصب خواهیم پیمود، خواهیم نالید، خواهیم گریست و دلشکسته خواهیم شد. اما اگر شجاع و دانا باشیم سرنوشت خود را با خوشرویی خواهیم پذیرفت در این مورد ما موافقت نمی‌کنیم، ما سلامت خود را تباه نمی‌سازیم ما فقط با آن روبرو می‌شویم. ما چه با سرنوشت خویش همچون یک نادان برخورد کنیم و چه شجاعانه آن را پذیرا شویم بهرحال کیفیت روحی ما مسئول تجربه سرنوشتمان خواهد بود و مؤثرترین وسیله هماهنگ کردن کارما با کارمایوگا می‌باشد. کارمایوگا یعنی عمل کردن بدون کمترین انگیزه خودخواهی. اگر شما بتوانید با ایثار و توکل کار کنید این کارمایوگا خواهد بود و کارما را همچون آبی آلوده قطره قطره تصفیه خواهد نمود. ضمیر انسان چون اقیانوسی مرکب از قطره‌های بی‌شماری از کارماست که اندیشیدن به پایانی برای آن مشکل می‌باشد. پس شما چه می‌توانید کرد! باید کوشش کنید تا رفتار و کردارتان مثبت و سازنده باشد با کارهای مثبت. هنگامی که آغاز به تمرین‌های انضباط روحی بنمایید به خلق مقوله دیگری از کارما که کارمای مثبت می‌باشد موفق خواهید شد و نیروهای مثبت در شما برانگیخته می‌شوند امروز اکثر مردمان بتدریج ارتباطی را که بین تن، روان و روح وجود دارد تشخیص می‌دهند. این ارتباط بهترین معرف سبک زندگی خلاق ما می‌باشد. مواظبت از سلامت روان به اندازه مواظبت از سلامت تن اهمیت دارد و مراقبت از روح نیز هم‌ارز مراقبت از روان است و ما در این راستا و در این راه است که کوشش می‌کنیم در راه انسانیت، و همه توان خویش را بکار می‌بریم تا با شناخت کامل و تجربه حقایق الهی بتوانیم از خویشتن‌شناسی و شخصیتی سرشار از شادی لذت بریم.

با تقدیم دوستی
سوامی نارانجان

بخش اول

ســوارا

هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون
برمی‌آید مفرح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت
موجود است و بر هر نفسی شکری واجب.

فصل اول

خلاصه سوارا

وقتی لغت سوارا بکار می‌رود منظور چیزی بیشتر از هوا است که در سوارخهای بینی جریان دارد، صحبت از پرانا است، جنبه ظریف و حیاتی تنفس.

دانش سوارا بوسیله اقلیتی کم، تا به امروز به حیات خود ادامه داده است. در حقیقت تنفس جریانی است که نادیده انگاشته شده بدون توجه به اینکه یکی از اعمال مهم بدن است.

جریان تنفس در ۲۴ ساعت شبانه‌روز ادامه دارد. چه به آن آگاه باشیم و چه نباشیم. تنفس گنجینه گرانبهای انسان است زیرا بدون آن نمی‌توان بیش از ۳ دقیقه زنده ماند. گفته شده است که انسان تنها به دنیا می‌آید و تنها از دنیا می‌رود، اما این اشتباه است. انسان با تنفس و پرانای ظریفش متولد می‌شود و با آن می‌میرد. تنفس با جان انسان همراه است. از اینروست که اوپنیشاد[1] اشاره می‌کند به سوارا مثل آتماسواروب یا براهماسواروب[2] بنابراین گفته انسان جزئی از برهمایا درک کیهانی است. اگر بتوانید حقیقت تنفس را درک کنید آتما را درک خواهید کرد.

بنابراین تنفس بیشتر از یک حرکت ساده فیزیک است، هر نفس یک علامت اساسی و قوانین مخابره‌ای دارد. برای داوطلب روحی تنفس وسیله‌ای غنی است که او را برای هدف غائی آماده می‌کند. بطور معمول تنفس یک عامل مکانیکی است که

---

1. UPANISHAD کتاب قدیمی و مقدس هندو
2. SWAROOP - ATMASWAROOP

بوسیله بدن فیزیکی انجام می‌شود اما در سوارایوگا تنفس جریانی است که می‌تواند کنترل و دست‌کاری شود.

تناوب تنفس

اگر شما صرف وقت کنید و حالت تنفس و جریان هوا از سوراخهای بینی به درون و بیرون را زیر نظر بگیرید متوجه خواهید شد که بیشتر اوقات جریان هوا فقط از یک سوراخ بینی انجام می‌گیرد امّا بنظر می‌آید که تنفس همزمان در دو سوراخ بینی جریان دارد درحالی که اینطور نیست. با تحلیل تنفس شما درمی‌یابید که معمولاً یکی از سوراخهای دماغ برای مدتی باز است و تنفس تنها از آن جریان دارد. کمی بعد این سوراخ بسته می‌شود و به تناوب سوراخ دیگر باز می‌گردد.

این عمل چه معنی می‌دهد؟ علم فیزیولوژی نشان می‌دهد که این عمل بر سیستم اعصاب تأثیر بخصوصی می‌گذارد و انگیزه شخصی را بوجود می‌آورد. بعلاوه اثر مشخصی روی مغز داشته که به قوانین موزون ویژه‌ای نیاز دارد. سوارایوگا علمی است که جریان ناشناخته قبلی را آشکار می‌کند.

سوارایوگا توجیه می‌کند که چطور جریان سوارا بطور منظم و متناوب عوض می‌شود. این سوارا است که جریان آن تغییر می‌یابد. این سوراخهای بینی است که هر یکساعت تا یکساعت و بیست دقیقه تغییر می‌یابد، این ریتم به تمام جریانات فیزیکی دورانی نظم می‌بخشد.

اگر سوارا نامنظم باشد به وضوح نشان می‌دهد که چیزی در بدن وجود دارد که عمل نمی‌کند.

سه سوارا

این حقیقت که ما بصورت متناوب تنفس می‌کنیم، در سوارایوگا علامت مشخصی است زیرا آن اجازه می‌دهد که سوارای مختلف جریان پیداکند. یک سوارا میان سوراخ قسمت چپ دماغ، دیگری در سمت راست و سومی در هر دو سوراخ بینی جریان پیدا می‌کند. سواراهای مختلف به طرق مختلف بر ما اثر می‌گذارند به وسیله تحریک کردن مراکز انرژی و جنبه‌های سیستم.

در حقیقت تناوب جریان تنفس در میان سوراخهای سمت چپ و سمت راست اتفاقی یا برحسب شانس نیست. ریتم تنفس براساس ریتم حیاتی بدن است، ریتم‌های انرژی بدن که به دو نیمکره مغز مربوط می‌شود.

در بدن انسان سه سوارا با کل سیستم‌های عمده فیزیکی و روانی اتصال دارند و می‌توانند به صورت تثلیث (سه‌گونه) نامگذاری شوند. ذهن یک جنبه است، انرژی حیاتی جنبه دیگر و روح جنبه سوم.

ترکیب ذهن، نیروی حیاتی روح انسان را تشکیل می‌دهد. در سوارایوگا، ذهن، چیتا[1] نام دارد (نیروی حیاتی پرانا و روح یا آتما). چیتا، سیستم عصبی حواس را کنترل می‌کند. مثل: چشمها، دماغ، زبان، گوشها و پوست.

پرانا پنج ارگان عمل‌کننده را کنترل می‌کند: گویائی، دستها، پاها، ارگانهای تولید مثل و دفع آتما نگهبان یا کنترل‌کننده کل است.

وقتی سوراخ سمت چپ بینی فعال است دلالت می‌کند بر تسلط انرژی ذهن، چیتا و ضعف انرژی پرانیک. وقتی سوراخ سمت راست فعال است انرژی پرانیک قوی است و جنبه ذهنی ضعیف. وقتی که هر دو سوراخ بینی با هم فعال هستند دلالت دارد بر انرژی روحی و نیروی آتما که در قدرت است.

عمل در رابطه با سوارا

سوارایوگا برای درک طبیعت تنفس و تأثیرش در بدن به ما توانائی می‌دهد، زیرا سواراهای مختلف به اعمال مختلف منجر می‌شوند مانند: اعمال ذهنی، فیزیکی، روحی. وقتی شما در حال مدیتیشین یا نیایش هستید یا درباره حقیقت تفکر می‌کنید، در واقع دست به حرکات روحی زده‌اید.

وقتی که راه می‌روید، صحبت می‌کنید، غذا می‌خورید، یا ادرار می‌کنید، حرکات شما از نوع فیزیکی هستند، زیرا دستگاه هاضمه فعال است و آنزیم‌ها در بدن جریان پیدا می‌کنند.

وقتی نگران هستید و افکار زیادی در ذهن دارید یا وقتی شما آهنگ یا شعری را به ذهن می‌سپارید، نقشه‌ای را برای چیزی طرح می‌کنید، حرکات شما از نوع حرکت ذهنی است. اگر شما رحم و شفقت در ذهن دارید یا ازکسی عصبانی هستید تمام اینها اعمالی هستند ذهنی. اینها تماماً مثالهائی هستند برای سه دسته حرکات.

تمام حرکات زندگی ما می‌توانند در سه حالت کلی دسته‌بندی شوند که هر حرکت توسط جریان شخصی از سوارها هدایت می‌شود. سوارای چپ بر اعمال ذهنی و سوارای راست بر اعمال فیزیکی و هر دو سوارا با همدیگر بر اعمال روحی ریاست می‌کنند. این بدان مفهوم است که اگر موقعی که شما در حال تمرکز هستید سوارا در

---

1. CHITTA چیتا حس مشترک و عبارتست از (نفس، عقل، منیت)

سوراخ راست دماغ جریان یابد، شما مشکلات فیزیکی خواهید داشت، بدن شما خسته خواهد شد. اگر در سوراخ چپ جریان یابد مزاحمت فیزیکی برایتان ایجاد نمی‌شود اما ذهن پریشان خواهد شد. بهرحال موقعی که هر دو سوراخ بینی باز است ذهن متمرکز می‌شود و شما می‌توانید به سادگی جذب مراحل تمرکز بشوید.

از اینرو اولین نکته مهم در سوارایوگا انجام عمل به روش صحیح از طریق سوارای مقتضی است. برای نیل به این هدف شما باید خود را آموزش بدهید که سوارا برطبق عملی که انجام می‌دهید یا در حال انجام آن هستید کنترل کنید. شما باید عملتان را با سوارای متناسب همگام کنید. هدف سوارایوگا هم‌آهنگ کردن ذهن با بدن است بوسیله مطابقت عمل با سوارا.

آیدا ـ پنگالا ـ سوشومنا

ما راجع به جریان تنفس صحبت کردیم که یک جریان انرژی را در بدن ایجاد می‌کند. کلمه جریان در یوگا نادی "NADI" نامیده می‌شود.

در سوراخهای دماغ سه جریان انرژی وجود دارد که به نامهای آیدا ـ پنگالا ـ سوشومنا[1] شناخته شده‌اند. سوراخ چپ دماغ به آیدا مربوط است. شبکه نادی سوراخ سمت راست مربوط است به پنگالا و موقعی که هر دو سوراخ بینی عمل می‌کنند کانال اصلی یا شبکه سوشومنا تحریک می‌شود. جریانات انرژی ایجاد شده بوسیله سواراهای چپ و راست عمل می‌کنند مثل جریان مثبت و منفی در مدار الکتریکی. سوارای چپ خط منفی است در صورتیکه سوارای سمت راست خط مثبت است. گفته می‌شود که موقعی که سوراخ سمت راست جریان دارد پنگالا بدن را تحریک می‌کند، هنگامی که سوراخ سمت چپ دماغ جریان دارد آیدا قدرتهای ذهنی را تحریک می‌کند و زمانی که سوارا در هر دو سوراخ دماغ متناوب عمل می‌کند، نادی سوشومنا، آتما یا پتانسیل روحانی را تحریک می‌کند، اما این معمولاً برای چند دقیقه در زمان عوض شدن سوارا رخ می‌دهد.

نادی سوشومنا علت اعمال روحانی است که هدف هر یوگی و سیستم تانتریک است تا آنرا به حرکت اندازد. سوشومنا مستقیماً از مرکز ستون فقرات عبور می‌کند، و با آیدا و پنگالا در نقطه‌ای که کمی بالاتر از ریشه دماغی در آجناچاکرا قرار دارد غوطه‌ور می‌شود. این نقطه پشت ابروها است. بوسیله سوشومنا است که کندالین‌شاکتی، نیروی قوی روحانی، باید کانال‌کشی شود. موقعی که هر دو سوراخ بینی تحرک دارند دلالت

---

1. IDA - PINGALA - SUSHUMNA

بر آن دارد که راه عبور سوشومنا باز است بنابراین متناسب کردن تنفس مهم است به اینهجت که به بازکردن نادی سوشومنا کمک می‌کند.

موقعی که سوشومنا جریان دارد انرژی‌های ذهنی و فیزیکی متناسب و موزون می‌شوند، افکار پیوسته و ذهن آرام می‌گیرد. این خصیصه به نام شونیاسوارا[1] شناخته شده است. شونیا به معنی خالی و تهی است و برای یوگی این بارزترین نوع سوارا است، به این دلیل که به تمرین دهیانا کمک می‌کند زیرا هدف سوارایوگا توسعه دادن شونیاسوارا بوسیله کم کردن اعمال متناوب تنفس می‌باشد.

تنفس عمیق‌تر از ششها عبور می‌کند

چه چیزی نقطه بارز هر سوارائی است و چرا آن عوض می‌شود؟ این چیزی است که سوارایوگا نظر به پاسخ آن دارد. در سواراشاستراگفته شده است که علوم شخصی و دسته‌بندی شده سوارای یک فرد فقط می‌تواند از گرو اخذ گردد اما شاستراها به ما یک ایده می‌دهند و می‌گویند «سواراپرانا» نیروی حیاتی است و واسطه‌ای است برای انتقال دادن پراناشاکتی در بدن، بنابراین تأثیر آن بیشتر از یک سطح ناویژه است و مهمترین عامل در جریانات ظریف و روحانی است.

مونداکااوپنیشاد[2] سوارا را با ریسمانی که آگاهی می‌تواند بوسیله آن صعود کند و در آتما یا روح کیهانی نفوذ نماید مقایسه می‌کند. بنابراین تنفس نه‌تنها از بدن فیزیکی حمایت می‌کند بلکه واسطه مستقیمی است برای تکامل آگاهی تا از دیدگاه علم پزشکی، و آن مطلقاً به عملکرد ارگانیک سیستم تنفسی مربوط می‌شود و این کاملاً صحیح است. اما سوارایوگا دیدی عمیق‌تر از آن را بیان می‌کند زیرا وجود انسان یا بدن فیزیکی شروع و خاتمه‌پذیر نیست. ماورای بدن فیزیکی انرژی وجود دارد، ورای ذهن آگاهی و ورای آگاهی فوق‌آگاهی. بنابراین سوارایوگا جریان انرژی را بخاطر نزدیک شدن به عمق و بزرگی ذهن و هوشیاری و کیهانی مطالعه می‌کند.

---

1. SHUNYSWARA
2. MUNDAKAUPANISHAD

فصل دوم

پرانا نیروی حیاتی

در سوارایوگا مثل تمام رشته‌های دیگر یوگا، به جنبه تئوری، به همان نسبت جنبه علمی اهمیت داده می‌شود. تنفس برطبق کتاب شیواسواروديا باید راجع به پـرانـا و ارتعاشاتش در نادیها و راههای عبور انرژی، تاتواهای مختلف یا عناصر دنیای صغیر آگاه باشد. با مورد استفاده قرار دادن این علم، سوارایوگی می‌تواند از تمام اتفـاقات کیهانی که فرخنده یا نامیمون هستند باخبر باشد. او درک خواهد کرد که شاکتی هر سوارا که ذاتی در پرانا است در حال عمل کردن در کـل آفـرینش است حـتی شکـل لردشیوا و تنفس و پرانا هم یک سوارا است.

پرانای کیهانی و فردی

در اغلب متون یوگا کلمه پرانا به معنای نیروی زندگی یا انرژی حیاتی آمده است، اما بعضی آن را به معنی اکسیژن می‌گیرند که صحیح نیست و در واقع آن را با جزئی از پراناوایو که تنظیم‌کننده قلب و ریه‌ها است اشتباه می‌گیرند، وقتی ما صحبت از پرانا، در حس‌های بالاتر می‌کنیم به مفهوم کیهانی آن است نه تنفس فیزیکی یا ایونهای اتمسفر. حیات در خودش یک مفهوم ناویژه نیست و فقط به این دلیل که چیزی وجـود دارد نمی‌توان آن را معادل نمایانگر پرانا دانست.

پرانا لغتی است سانسکریت گرفته شده از دو ریشه PRA که پیشوند است و برای نشان دادن ثبات و NA به معنی حرکت استفاده می‌شود. بنابراین پرانا نیروئی است در حرکت دائم مثل ارتعاش از پس و پیش یا عقب و جلو بـدون هـیچ انقطـاع حـرکت می‌کند. ما باید در مورد استفاده ازکلمه «پرانا» بسیار دقیق باشیم زیرا آن دارای دو جنبه است: کیهانی و فردی. پرانای کیهانی بسیار ظریف است و تنها بوسیله ذهن بی‌نهایت و

نامحدود می‌تواند درک شود. اما پرانای فردی مربوط به بدن ناویژه‌تر و محسوس‌تر است. در آفرینش، پرانا از حقایق ظهور نیافته بنام هیراناگریها[1] که به معنی رحم طلائی یا تخم طلائی است ناشی می‌شود. در سطح فیزیکی، آن بصورت وجود فردی ظهور می‌کند. سوارایوگا آگاهی را از ظهور و وجود پرانا در داخل وجود خودمان توسعه می‌دهد. از اینرو می‌توانیم قائل به درک تمایل کیهانی باشیم.

انرژی ذاتی تنفس

در یوگا تنفس بصورت یک جریان بسیار مهم است از اینجهت که اساسی‌ترین طریق جذب پرانا در بدن تلقی می‌شود. شاستراها توضیح می‌دهند که به چه نحو پرانا، آگاهی و حیات به موجودی که تنفس می‌کند می‌بخشد. بنابر قول تای‌تی‌واوپنیشاد و شیوا سوارودیا[2] به تنفس از این دید که وسیله‌ای از براهمایا (آگاهی کیهانی) است توجه شده است.

در حقیقت پراناا‌پانیشاد که هدف ویژه‌اش بررسی طبیعت خلقت است، بیان می‌کند که پرانا از آتما سرچشمه می‌گیرد و بدانگونه از خودش جدانشدنی است که سایه از بوجود آورنده‌اش.

انجیل هم حتی این مورد را تأکید می‌کند که به انسان از تنفس، آگاهی و حیات داده شده است: «خدا به انسان از خاک و غبار شکل داده و در دماغهایش نفس زندگی را دمید و او به صورت روحی زنده درآمد» تنفس خود جدا شده ازکیهان است و در خود نیروی کیهانی دارد. بنابراین با تمرینات سوارایوگا تجربه ناویژه‌تر پرانا، سعی داریم به منبعی اصلی آن دست یابیم.

این یک توجیه سمبلیک از مراحل ماده گرائی، از ماده و زندگی است با هم بوسیله پرانا و آگاهی خاک یا غبار سمبل ماده است و دمیدن زندگی، به معنی ضرورت پرانا در ماده است.

ماده در مراحل مختلف وجود و ظهور دارد. در یک سطح فاقد نیروی جنبشی است، در مراحل تکاملی، زندگی را ظاهر می‌کند سپس آگاهی را، بعد انرژی غلیان می‌کند و آخرین مرحله ظهور علم و تجربه است. این یک حقیقت درباره فیزیک و متافیزیک درباره علم، تانترا و سوارایوگا است.

---

1. HIRANYA GARBHA
2. TAITTIRIVA BRAHMAN UP. SWARODYA

دل هر ذره راکه بشکافی
آفتابش در میان بینی

انرژی در ماده

بر طبق سوارایوگا، جسم مخزن نیروی حیاتی است، دینامی با جریان الکتریکی بی‌نهایت که در تمام بدن جریان دارد. افراد عادی جسم انسان را ترکیبی از گوشت، خون و استخوان می‌دانند. اما یوگی‌ها و دانشمندان، نیروی عظیمی را در ماورای عناصر فیزیکی درک کرداند و آن نیرو قدرت انرژی «پرانا» می‌باشد. پرانا که جسم یک انسان را به حرکت درمی‌آورد، از هسته اتم ظریف‌تر است که تکنولوژی هنوز قادر به مهار کردن آن نشده است. بیشتر مردم به سیستم پرانیک در بدن انسان که خالصاً فیزیکی است توجه دارند اما تحقیقات جدید علمی به واقعیت سوارایوگا نزدیک‌تر شده است. پژوهشگران در حال کشف چیزی هستند که یوگی‌ها آن را پیدا کرده‌اند و آن عبارت است از وجود رابطه بین جسم فیزیکی و روانی. علاوه بر این، آنها به این نتیجه رسیده‌اند که انرژی یا نیروی پرانیک قابل تغییر شکل یا عوض شدن به نیروی ماده و نیروی ماده قابل عوض شدن به نیروی پرانیک می‌باشد. بعبارت دیگر ماده به انرژی و انرژی به ماده تبدیل می‌شود. شما از فرمول آلبرت انیشتن $E = Mc^2$ اطلاع دارید که ماده انرژی است در پتانسیل خودش و این یک حقیقت قدیمی است که در وداها آمده است.

از یک آزمایش کوچک علمی می‌توانیم برای توجیه آشکارتر این مسئله بهره گیریم. اگر شما به یک تکه استخوان با چشم‌های غیر مسلح نگاه کنید تنها چیزی که می‌بینید یک تکه استخوان است، اما اگر آن استخوان را زیر یک میکروسکوپ قوی بگذارید چه چیزی خواهید دید؟ اول شما سلول‌های زنده را می‌بینید و بعد مولکول‌ها را، سپس اتم‌ها را و آنگاه هسته‌های اتم را و نهایتاً رفتار باورنکردنی انرژی را کشف می‌کنید. قطعه استخوانی که به ظاهر بنظر فاقد زندگی می‌آید، اصلاً مرده نیست، فقط چشمان شما قابلیت آشکارکردن انرژی زنده داخل آن را ندارد. بنابراین ما از تمرینات سوارایوگا استفاده می‌کنیم تا درک ما به اندازه‌ای ظریف شود که توانائی ادراک این انرژی ذاتی را بدست آوریم.

هم‌اکنون حتی دانشمندانی که در حال بررسی مدارهای انرژی هستند عقیده دارند که این به اصطلاح ماده بی‌حرکت با این انرژی ظریف اشباح شده است. این بمعنی وجود هم هست، جائی که حرکت و سکون با هم یکی شده‌اند. پرانا وجود دارد، اگر

جسمی تهی از پرانا باشد تجزیه خواهد شد. در نتیجه علم به این نتیجه رسیده است که هرچه که وجود دارد ترکیب ساختاری است از انرژی و ماده.

سوارایوگا وسیله‌ای است برای توسعه درک عمیق‌تر از ساختار انرژی خودمان و آنکه آن را به چه صورت در عملکرد، هم‌آهنگ نگه داریم.

عکسبرداری از انرژی حیاتی

علم جدید در شرف کشف بسیار مهمی است که بنظر می‌رسد نشان دهد انرژی که از بدن ساطع می‌شود مداری از نور است. وداها آشکارا قید کرده‌اند که هر جسمی یک مدار پرانیک دارد که بصورت حلقه متراکم نور ظاهر می‌شود. در نقاشیهای اولیه مقدسین بزرگ، سادوها، یوگیها و گروها اغلب یک مدار نوری سر یا دستهایشان را احاطه کرده است که آن را «هاله نورانی» نامیده‌اند.

این هاله را در تصاویر راما، کریشنا، مسیح و زرتشت می‌توان مشاهده کرد. قبل از کشفیات جدید علمی تصور می‌شد این هاله مخلوق ذهن هنرمند است اما این نه تخیلی است نه محض مقدسین شکفته شده.

با وسایل مدرن علمی مثل عکسبرداری کرلاین پژوهشگران آن را مثل حوزه الکترومگناتیک نشان داده‌اند که می‌تواند عکسبرداری و اندازه‌گیری شود بنظر می‌رسد که اندازه‌گیری فرکانس در حال تغییر و وسعت حوزه مغناطیسی فعالیت و تغییر رنگهای هاله را تأئید می‌کند. این برای سوارایوگا مهم است زیرا به حوزه‌های پرانیک متغیر که بصورت رنگهای مشخصی به نسبت فرکانس ارتعاشی از بدن ساطع می‌شود، مربوط می‌گردد و اینکه چگونه پرانا در رنگهای مشخص که تحت تأثیر فرکانس ارتعاش است در بدن ظاهر می‌شود. با این وسیله اشخاص مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. نتیجه آن این بود که هر موجود زنده دارای یک مدار هاله (AURA) است. این هاله درجه نایل شدن به درجات روحانی را توجیه نمی‌کند اگرچه بوسیله تنفسهای پرانیک با کیفیات ساتویک توسعه یافته باشد. آنها و حتی یک مجرم هم هاله دارد و یک قاتل یا دزد را می‌توان بوسیله حالت هاله و تشکیل پرانیک تشخیص داد. حال بعضی افراد ظرفیت ذهنی دارند، هاله را مشاهده و درک کنند. آنها می‌توانند از طریق قوای ظریف ذهنی آن را بخوانند. آن محتاج به یک زاویه مشخص از درک مستقیم ذهنی دارد که می‌تواند توسعه یابد.

سوارایوگا بصورت مشخصی این ظرفیت ذهنی را توسعه می‌دهد و آن با آگاه شدن از ارتعاشات پرانیک در بدن و تنفس شروع می‌شود.

پرانا و عکسبرداری کرلاین

یکی از کشفیات علمی مهم که موضوع پرانا را بـه آگـاهی عـمومی آورده است عکسبرداری کرلاین می‌باشد. کاشفین این دستگاه یک زن و مرد مـوسوم بـه کـرلاین بودند که در سال ۱۹۳۹ به این کشف نایل شدند و از آن به بعد پژوهشگران بوسیله آن از اجسام عکسبرداری کردند و دریافتند که تمام اشکال حیات و اجسام بی‌حرکت هم می‌توانند بعضی مواقع دارای هاله باشند. این امـر بـخصوص بـه سـوارایوگـا مـربوط می‌شود خصوصاً در مواردی که به شما توصیه می‌شود بر روی سمبل‌های مشخص شخص تمرکز کنید، مکانهائی که بخصوص می‌توانید جریان پرانا را در بدن درک کنید. در عکسبرداری با این دستگاه صدها آزمایش بعمل آمده است تا تفاوت هاله‌ها را نشان دهد. برای مثال سکه‌های نگاهداری شده بـوسیله اشخـاص مـختلف، برگهـائی کـه بصورت طبیعی از گیاه جدا شده یا آنهائی که با چاقو بریده شده‌اند، انگشتان شست دست افراد سالم و ناسالم، اشخاص افسرده و شـاد و غـیره، از دستهـای زن و مـرد عکسبرداری شده است به تنهائی و موقعی که دست هم را گرفته‌اند مشاهده شده که هاله مرد منقبض شده در حالی که هاله زن توسعه یافته است. آزمایشات، محققین را به این نتیجه رسانده است که هاله یا تشعشعات الکترومغناطیس بدن دائماً در حال تغییر است، می‌تواند وسعت یابد یا کم شود، اثر بگذارد یا اثرپذیر گردد.

در سوارایوگا نتیجه مشابهی گرفته شده است. در اینجا گفته می‌شود که افکـار و شرایط ذهنی ما بر ریتم پرانیک، همان چیزی که در رابطه با عکسبرداری و هاله پیدا شده است، تأثیر می‌گذارند. هاله یکنفر طبق عکس‌العمل ذهن و احساس او منبسط یا منقبض می‌شود. برای مثال یک شخص آرام و خونسرد دارای پرانیک ثابت و مداوم است اما به هنگام اضطراب هاله شعله‌ور و لغزان می‌شود. بعد از بوجود آمدن افکار و احساسهای مختلف به خواست شـخص عکسـبرداری عـوض شـدن هـاله را نشـان می‌دهد. با تمرکز کردن روی هاله، آن تحرک می‌یابد.

سوارایوگی مشابهاً با تمرکز بر پرانای خویش جریان حرکت پرانا را به خـواسـته خودش عوض می‌کند. پژوهشگران همچنین مشاهده کرده‌اند که قبل از مـرگ، هـاله کاملاً ناپدید می‌شود. در سوارایوگا گفته شده است موقعی که دیگر هیچ اثری از پرانا نیست، مرگ ظهور می‌کند. تمرینی هست که با مهارت و استادی در آن می‌توان بیماری و مرگ را پیشگوئی کرد، فرد در سایه شخص مورد نظرش نگاه می‌کند و خیره می‌شود، بعد در آسمان نگاه می‌کند جائی که بتواند کپی شکل سایه او را مشاهده کند. حال اگر هیچ انعکاسی در آسمان نبود باید مرگ را انتظار داشت و اگر هاله بعضی از اندام بدن

منعکس بود باید انتظار بیماری را داشت. این بدان دلیل است که قبل از مرگ، پرانا و حوزه الکترومغناطیس از بین می‌روند بنابراین هاله کم می‌شود. در موقع مرگ هاله نیست پرانا نیست، زندگی نیست.

بنابراین سوارایوگی‌ها تمرینات مختلفی را بکار گرفته‌اند که ظرفیت پرانیک و حوزه پرانیک یا هاله را زیاد کنند.

این تمرینات ما را قادر می‌سازند که ظرافت وجود خود را در رابطه با کیهان درک کنیم. پرانا اساس زندگی است و در سوارایوگا ما ظرفیت هوشیاری را برای کنترل و دیدن آن و به هدر نرفتن آن توسعه می‌دهیم.



فصل سوم

ذرات باردار الکتریکی و حوزه مغناطیسی

طی نیم قرن اخیر، دانشمندان در حال تحقیق درباره پرانا بوده‌اند و بنظر می‌رسد که اخیراً به یک توضیح علمی رسیده باشند. همانطور که یوگا درباره پرانای کیهانی که در تمام مخلوقات نفوذ می‌کند صحبت می‌کند، دانشمندان نیز به همان صورت به کشف حضور نیروی الکترومغناطیس نائل آمده‌اند.

تحقیقات نشان داده است که اتمسفر با نیروی الکترومگناتیک که اساسی است برای نگهداری حیات، شارژ می‌شود. یوگا می‌گوید جائی که حیات هست، پرانا هم هست و آنچه را که علم بدان دست یافته این است که جائی که حیات وجود دارد آنجا خاصیتهای الکتریکی وجود دارد.

در متون یوگا، پرانا مترادف با نورانی شدن است. بنابراین در مقام قیاس تشابهی بین آن و انرژی الکتریکی مشاهده می‌شود. پرانا بصورت آهن‌ربا نیز توصیف شده است به این خاطر که جنبه‌های مثبت و منفی دارد. بنابراین برای فهمیدن اساس سوارا یوگا، بحث مختصری در مورد طبیعت مدارهای الکترومگناتیک مفید خواهد بود.

مغناطیس زنده

تحقیقات علمی اخیر، علم وانسان را به یوگا نزدیک‌تر کرده است. سوارایوگا راجع به جریان انرژی مثبت و منفی در بدن صحبت می‌کند و علم نیز وجود این جریانات را ثابت کرده است و علاوه بر این علم اثبات می‌کند که این جریانات بوسیله یون‌ها و مدارهای الکترومگناتیک که در اتمسفر وجود دارد تأثیر می‌پذیرد.

انرژی الکترومگناتیک که زمین را احاطه کرده است آن را بصورت یک مغناطیس غول‌پیکر نمایان می‌سازد. قطب شمال مثبت و قطب جنوب منفی است، هر قطب

مخالفش را جذب و موافقش را دفع می‌کند مثل ذرات الکترومگناتیک. بنابراین یک مدار انرژی در حول کره زمین خلق می‌کند. حرکات مشخص این جریانات الکترومگناتیک بر تعادل انرژی در هر شکلی از حیات تأثیر می‌گذارد. علاوه براین دوران این جریانات تأثیر زیادی بر تمام وجود ما دارد. وضعیت بخصوص ذرات شارژ شده بر جریانات مختلف ذهنی و فیزیکی ما اثر دارد.

سوارایوگا عمیق‌تر توضیح می‌دهد. در سوارایوگا بدن انسان به شکل آهن‌ربای زنده مورد توجه است. سر، قطب مثبت و پاها قطب منفی هستند و بطور دقیق‌تر می‌توان گفت جریان انرژی در ستون فقرات دوران پیدا می‌کند. پایه ستون فقرات قطب منفی و بالای آن قطب مثبت است. این حوزه آهن‌ربائی یک جریان دائمی از انرژی را بین دو قطب بوجود می‌آورد. برای به توازن درآوردن مدار انرژی، در حقیقت بسیاری از مردم اعتقاد دارند که باید درحالیکه سر بطرف شرق است خوابید زیرا دوران انرژی باید در جهت حوزه انرژی زمین جریان داشته باشد.

اگرچه تأثیرات خارجی انرژی و پرانا بر ساختار داخلی اثر می‌گذارد، تمرینات سوارایوگا نیز مکانیزم داخلی پرانیک را منظم می‌کند و کارکرد موزون آنها را بدون درنظر گرفتن شرایط خارجی توانا می‌کند و امروزه هم علم در حال ثابت کردن این آزمایشات است برای کنترل کردن حوزه‌های بایوالکترومگناتیک.

امروزه علم شروع کرده است به مشاهده کردن ارگانیزم بدن انسان بصورت یک انتقال‌دهنده انرژی زنده مغز و خصوصاً سیستم مرکزی عصبی بصورت منتقل‌کننده و گیرنده امواج الکترومگناتیک عمل می‌کنند، دریافت اطلاعات خارجی و فرستادن اطلاعات داخلی به داخل کیهان. تنها قلب در هر ثانیه یک تا سه موج به خارج می‌فرستد، بنابراین شما می‌توانید تصور کنید بین شما و کیهان چقدر انتقال انرژی ظریف در جریان است از اینرو توازن و موازنه نیرو در خارج و داخل بسیار مهم است و باید حفظ شود لذا تمرینات ساداکا نه‌تنها بر خود بلکه برای ایجاد انرژی در تمام محیط با اتمسفر مفید است.

تحقیق راجع به حوزه انرژی

امروزه پژوهشگران که طبیعت جریان حوزه‌های الکترومگناتیک را آزمایش نموده‌اند توجه کرده‌اند که آنها از ذرات بسیار ریز باردار مثبت و منفی که یون نامیده شده‌اند ساخته شده، این ذرت کاملاً میکروسکوپی می‌توانند در هوا، زمین و یا هر چیزی نفوذ کنند. در بدن انسان مشاهده شده است که یونهای باردار مثبت و منفی بر

اعمال ذهن و بخصوص جسم اثر می‌گذارند بنابراین اگر بتوانید این انرژیها را کنترل کنید خواهید توانست جسم و ذهن را کنترل نمائید.

ملاحظه شده است که تسلط یونهای منفی تأثیر تحریکی و حیات‌بخش بر بدن دارد اما اگر یونهای مثبت تسلط داشته باشند سیستم‌های بدن را آشفته می‌نمایند. برای مثال وقتی اشخاص با مقداری از یونهای مثبت مواجه می‌شوند دچار بی‌حالتی می‌گردند و اگر دارای فشار و استرس باشند ممکن است ناراحتی، وازدگی و سردرد افزایش یابد. موقعی که یونهای منفی زیاد می‌شوند تمام سیستم دوباره زنده و متحرک می‌گردد.

کشف شده است که شارژ ایونیک برای اتمسفر و حیات ضرورت دارد چون اگر یونها نباشند مخلوقی هم زنده نخواهد ماند.

وجود یونهای مثبت و منفی در سیستم نهایتاً بر کل مکانیسم جسم تأثیر می‌گذارند تأثیر آنها بر سیستم اعصاب، دستگاه تنفس، هضم و سیستم ایندوکرین ظاهر می‌شود که به ترتیب در شرایط مشخص زندگی بر روشی که ما فکر می‌کنیم، حالتی که عکس‌العمل نشان می‌دهیم اثر می‌گذارد. بنابراین جذب یونهای مثبت و منفی از طریق هوائی که تنفس می‌کنیم عمل مهم سیستم تنفس است و به همین جهت سوارایوگا به تنفس بصورت یک تجربه الکتریکی توجه می‌کند.

در جستجوی یونهای منفی و پرانا

موقعی که شهر را با آن مجموعه صنعتی‌اش ترک می‌کنید و به کوهسار، جنگل، کنار دریا و رودخانه می‌روید احساس می‌کنید که روح تازه‌ای در شما دمیده می‌شود. این بعلت وجود یونهای منفی است که در اتمسفر چنین مناطقی پخش شده است. موقعی که ما می‌گوئیم تنفس هوای آزاد، در حقیقت نظرمان به یونهای منفی است. در شهر هوای آزاد ممکن است به مقدار زیادی از یونهای منفی برخوردار باشد اما تنفس در آن مکانها نمی‌تواند به شما احساس طراوت بدهد. تکنولوژی مدرن بصورت وحشتناک در حال از بین بردن تعادل طبیعی یونها در اتمسفر است. خصوصاً در مناطق پرجمعیت کمبود یونهای منفی یکی از عاملهای اصلی افسردگی فیزیکی و ذهنی مردم است که امروزه از آن زجر می‌برند. موقعی که ذهن و فکر افسرده است چگونه انتظار دارید به طریق صحیح فکر کنید یا زندگی نمائید؟ بنابراین در سوارایوگا یا هر یوگای دیگر به ساداکا توصیه می‌شود که هوای خالص تنفس کند و در یک محیط ساده برای نزدیک‌تر شدن به خودش زندگی کند.

فصل چهارم

دماغ، دروازه راه درون

در مراحل تنفس، جذب پرانا و دوران انرژی، دماغ نقش حیاتی را ایفا می‌کند. دماغ محل اتصال مهم انرژی و رابط بین دنیای درون و بیرون می‌باشد. هنگامی که هوای خارج با مخاط درون بینی که راه عبور تنفس به داخل است، برخورد می‌کند حسهای ظریفی که در اندام داخلی بینی قرار گرفته‌اند متأثر شده، جنبش را به مغز و مدار انرژی بدن انتقال می‌دهند. از اینرو سوارابوگا مدعی است که با دست‌کاری یا دخالت در جریان تنفس، دم و بازدم، می‌توان مکانیزم درونی بدن را تنظیم کرد و کنترل کامل را بر امور ذهنی و پرانیک توسعه بخشید.

تحقیقات علمی اخیر نشان می‌دهد که بسیاری از اعمال خودبخودی و دلخواه مربوط به تنفس و تشکیلات اعصاب می‌شوند که در پائین دماغ قرار گرفته‌اند.

در حقیقت گزارش شده که اعصاب مخاط بینی با ارگانهائی احشائی، دافعه و تولیدمثل، مربوط هستند و جریان تنفس نامنظم و نادرست می‌توانند مشکلاتی در هر یک از این ارگانها بوجود آورد و نیز در هاتایوگا تصریح شده که سرفه و آسم، درد در سر، گوشها، چشمها و بیماریهائی در این ردیف دارای ریشه تنفسی هستند.

دیده شده است که ممانعت یا انسداد مجاری تنفسی می‌تواند تعداد ضربان قلب راکاهش دهد و در گردش خون اختلال ایجاد کند که مانع اکسیژن‌گیری بافتهای عضوی می‌شود.

عوارض چنین اختلال تنفسی، تقلیل گردش لنف، تخریب ذخیره غلیائی خون و بافتها است که در نهایت موجب تقلیل و کاهش یا تغلیظ کلرور و کلسیم بدن است.

جالب توجه است که بگوئیم عصبهای عضو دماغ بیست بار از سایر قسمتهای سیستم اعصاب مرکزی بیشتر است. از اینرو بینی همانند عضو محیطی سیستم عصبی

خودکار یا مرکزی تعریف شده است. بنابراین نوع و چگونگی تنفس، هیجانات و خلقیات ما را بوجود می‌آورد. هاتایوگا پردی‌پی‌کا نظری مشابه دارد، او می‌گوید: «وقتی تنفس ضایع شد، مغز هم خراب می‌شود» و کنترل تنفس این توان را دارد که مغز را در جای خود قرار دهد.

مغز بویائی

همراه قوه تنفس حس بویائی است. وقتی ما درباره بینی و عملکرد آن صحبت می‌کنیم، بیان دیگری باید مورد توجه قرار گیرد. پیام اعصاب تحریک شده به وسیله بوی عناصر شیمیائی از بینی به شبکه سفید مغز فرستاده می‌شود. آنگاه آن قسمت از مغز میانی ادراکات ما را به معرفت تجربی منتقل می‌کند، و این مرکز نیز واکنشهای هیجانی ما را نسبت به شرایط بیرونی تنظیم می‌نماید. معمولاً ما نسبت به این جریانها ناآگاه هستیم مگر آنکه به صورت واقعی و بوی قوی در نزدیکی ما اتفاق افتد. حس بویائی در سطحی ناگفتنی و بی‌حد عمل می‌کند.

موقعی که به وسیله مواد شیمیائی، احساس بویائی تحریک و فعال می‌شود امواج از مرکز حس بویائی به عصب بویائی فرستاده می‌شود و از آنجا به «مرکز عصب بویائی»، آن مرکزی که جوابهای ترس و درد را تشدید می‌نماید، ارسال می‌شود مخصوصاً «رفتار سکس را». در بیشتر مهره‌داران ابتدائی، مغز اکثریت اطلاعاتش را به وسیله حس بویائی ضبط می‌کرده ازینرو این قسمت از مغز به نام مغز بویائی شناخته شده است.

حس بویائی قسمت اعظم فعل و انفعالات طبیعی و عکس‌العمل‌های خوش‌آیند ما را فعال می‌کند اما در انسان به علت وجود فرهنگ بالاتر تأثیر حس بویائی نسبت به حیوانات ابتدائی خیلی کمتر است. علیرغم اینکه مشاهده شده است بوی یک ماده شیمیائی بخصوص می‌تواند موجب چندین عکس‌العمل احساسی در انسان بشود. بو کردن یک انسان یا یک جسم می‌تواند عکس‌العمل و پاسخ ما را محاسبه کند. در این مورد خانمها نسبت به مردان حساسترند بویژه در زمان عادت ماهانه.

وجود این واقعیت، علم را به کشف رابطه‌ای بین حس و بو و به سوی ارتباط بین بویائی و تولید هورمون‌های جنسی راهنمائی کرده است.

برحسب علوم تانترا، حس بویائی به چاکرای مولاداهارا، مرکز انرژی مستقر در ناحیه عجان مربوط است. این مرکز جایگاه انرژی روحانی در مرد است. در تمریناتی که برای بیداری مولاداهارا انجام می‌شود، تمرکز بر روی نوک دماغ است و این بوهای

روحانی را برای صعود که خصوصاً بایستی با صندل همراه باشد، تحریک می‌کند.
بوهای مختلف مراکز مختلف چاکراها را تحریک می‌کند و گفته شده که بوی صندل چاکرای مولاداها را تحریک می‌کند و آن بوی خوش بدن ظریف و تصفیه شده است، بنابراین اگرچه این تمرین به موازین فیزیولوژیکی بستگی دارد ولی آگاهی را قادر می‌کند که نسبت به احساسات و ارتعاشات ظریف حساس‌تر بشود، آن حتی می‌تواند به بیداری کندالینی کمک کند زیرا موتور با قدرتی است که قسمتهای کشف‌نشده افسانه‌ای مغز را روشن می‌کند که قسمتهائی که مسئول تمام خلاقیت و علم بالا و درک شخصی انسان هستند.

گردش دورانی بینی

سوارایوگا درباره دو مدار انرژی مهم، آیدا و پنگالاکه می‌توانند تنظیم و کنترل شوند توضیح می‌دهد. اگر این دو انرژی بطور صحیح در بدن جریان نیابند آشکارا تأثیر آنها در تنفس قابل مشاهده است. تحقیقات الکترونازوگرافیک[1] این حقیقت را روشن ساخته که بارهای پتانسیل الکتریکی حاصله از غشاء سلولهای بینی عمدتاً این نانساوی را مشخص کرده است. این بارهای متفاوت در رابطه با سطح روانی و تن شخص تغییر می‌یابند.
در ارتباط مستقیم با سوارایوگا، ما می‌توانیم بگوئیم که بنظر می‌رسد رابطه‌ای بین جریان عبور هوا از سوراخ سمت چپ و جریان الکترومگناتیک[2] که از طرف چپ در ستون فقرات عبور می‌کند و بالعکس رابطه‌ای بین تنفس از سوراخ سمت راست بینی و جریان حاصله الکترومگناتیک در قسمت سمت راست ستون فقرات در سوارایوگا وجود دارد که با اهمیت است زیرا آیداکانال منفی در سمت چپ است که بزرگترین کنترل را بر نیمه چپ بدن دارد و همچنین کانال پنگالا. کانال مثبت که شروع و خاتمه آن بر نیمه بدن در سمت راست، بزرگترین تأثیر را دارد. بنابراین اگر اغتشاشی در ریتم یا سیکل تنفسی بوجود آید آن موجب عدم تعادل در تمام بدن می‌گردد.
در سوارایوگا ملاحظه شده است که آیدا و پنگالا در یک جریان سیکلی و ریتمی متفاوت عمل می‌کنند. پژوهشگران متوجه شده‌اند که هورمون مخصوصی در ریتم حیاتی بوجود می‌آید و به وسیله غشای درونی بینی تشخیص داده می‌شود. بنابراین برای حفظ تعادل و یکنواخت کردن هارمونی بدن و ذهن و پرانا، هاتایوگا پراتی‌کا بیان

---

1. ELECTRONASOGRAPHIC
2. ELECTROMAGNATIC

کرده که اگر هوا از سوراخ سمت چپ بینی وارد بدن شود باید پس از حبس دم از سمت راست بینی خارج گردد و اگر هوا از سوراخ بینی سمت راست وارد بدن شود باید هوا بعد از حبس دم از سوراخ سمت چپ بینی خارج شود. این تمرین مهم و اساسی به نام «نادی‌شودانا»[1] شناخته شده و ادامه آن موجب نظم کامل در تمام سیستم است و در سوارا یوگا اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا می‌تواند هماهنگ‌کننده جریان پرانیک باشد.

1. NADISHODANA

فصل پنجم

آگاهی در رابطه با انرژی

در سوارایوگا، هدف، تنها مرتب کردن و کنترل ظرفیت حیاتی و ذهنی به وسیله کنترل تنفس نیست. در حقیقت سوارایوگا بر این بیان است که شخص می‌تواند با تمرکز بر جریان پرانیک به تجربه وجود آگاهی مافوق نایل آید، تأکید می‌کند. تا حال، درباره پرانا شاکتی بحث کرده‌ایم. اما آیا چگونه این به آگاهی یا شیوا مربوط می‌شود! در این مرحله، نخستین آگاهی با پرانا همچون آب و نمک در اقیانوس یکی می‌شود و چون از هم جدا می‌شوند نقوش متفاوتی را در جریانات مختلف آفرینش بازی می‌کنند. شیوا، آگاهی است که به صورت فکر یا ذهن ظهور می‌یابد و شاکتی انرژی است که به صورت پرانا ظهور می‌یابد و در سوارایوگا به صورت وسیله‌ای برای درک آگاهی درمی‌آید به همان صورت که پرانا در مراحل فردی/کیهانی وجود دارد، آگاهی هم به همان نحو وجود دارد.

فرضیه نسبیت

تانتراویوگا ماده را به صورت انرژی ناویژه تعریف می‌کند. البته انرژی ذاتی در ماده می‌تواند آزاد شود اما هنوز این نتیجه نهائی نیست. چیز ذاتی در انرژی، آگاهی است. اختلاف در این مراحل سه‌گانه تنها درصد ارتعاش و غلظت انرژی است. در بالاترین و ظریف‌ترین سطح ارتعاش، انرژی به صورت آگاهی خالص ظهور می‌یابد و با کم شدن درصد ارتعاش، به صورت انرژی خالص ظاهر می‌شود و در نهایت سخت شده به صورت ماده درمی‌آید و همچنین بالعکس ماده می‌تواند به صورت انرژی و انرژی به صورت آگاهی تغییر شکل دهد. هدف سوارایوگا تجربه کردن انرژی ذاتی در ماده و ذهن می‌باشد که به تبع آن آگاهی ظهور می‌یابد. ما فکر می‌کنیم که کالبد فیزیکی با توده

زمینی، خورشید، ماه و ستارگان تنها ماده ناویژه هستند زیرا درک ما بسیار محدود است. به هر حال در آنالیز نهائی، تمام دانشمندان و پیشوایان دینی درک کرده‌اند که ماده چیزی جز مرحله‌ای از انرژی نیست. در مرحله دیگری از ظهور، ماده دوباره پرانا یا نور می‌شود. در این باره یوگا قوانین مشابهی را برای ذهن مورد استفاده قرار می‌دهد.

ذهن به صورت شکلی از ماده مورد بررسی قرار می‌گیرد که در یک سطح بالای انرژی با درصد ارتعاش بالا عمل می‌کند. هرچه بیشتر، ذهن جذب دنیای فیزیکی بشود ناویژه‌تر می‌شود و آگاهی کمتر می‌تواند عمل کند. این مرحله سکون یا بی‌حرکتی ذهن است. به همان صورت که آگاهی توسعه می‌یابد ذهن هم برای دینامیک شدن شروع به حرکت می‌کند و سپس بطور کامل بیدار، متمرکز و ساتویک می‌شود. با آگاه شدن بر تنفس و جریان پرانا شما ذهن را بر ارتعاشات ظریفتری تنظیم می‌کنید. بنابراین سوارایوگا توصیه می‌کند در مرحله اول پتانسیل انرژی که در بدن جریان دارد درک کنید سپس درک خواهید کرد پتانسیل انرژی ذهن را و نهایتاً درک می‌کنید آگاهی ذاتی در هر دوی آنها را.

آگاهی: عنصر اولیه

ماده، انرژی و آگاهی قابل تبدیل به هم هستند. این قانون اولیه تانترا و علم مدرن است. فیزیک ماده را به صورت توده‌ای از ذرات خیلی زیاد، مولکول، اتم تعریف می‌کند. فرق بین مواد، در ترکیب و ارتعاش ذرات آنها است. اگر شما عوامل آنها را عوض کنید شکل فیزیکی آنها نیز تغییر خواهد یافت. برای مثال یک تکه یخ بردارید ملاحظه خواهید کرد ذرات به سختی به هم چسبیده‌اند و بکندی ارتعاش می‌کنند و اگر یخ را حرارت دهید، به صورت مایع تغییر شکل می‌یابد، ذرات آن از هم جدا می‌شوند و با تندی بیشتری شروع به ارتعاش می‌کنند و با استفاده از حرارت بیشتر آب به بخار تبدیل می‌گردد و ذرات بیشتر از هم جدا می‌شوند و با سرعت خیلی بیشتری ارتعاش پیدا می‌نمایند. یخ شکل خود را عوض می‌کند اما هنوز عناصر شیمیائی اولیه به جای خود و به همان صورت باقی است. مشابهاً یوگا آگاهی خالص راکه عنصر اولیه است در نظر می‌گیرد که در اشکال مختلف آفرینش ظهور می‌یابد.

حرکت می‌کند، حرکت نمی‌کند

فیزیک اتمی چگونگی ارتباط درونی اتم‌های اجسام را با اتم‌های محیط اطرافشان توضیح می‌دهد. بنابراین تمام ظهورهای طبیعت با یکدیگر در رابطه هستند و قسمتی

از حوزه بدون پایان ذرات را شکل می‌دهد. اتم‌ها، الکترون‌ها، پروتون‌ها، نیترون‌ها ترکیب می‌شوند و تشکیل می‌دهند بدنها را، لباسهائی که ما می‌پوشیم، زمینی که روی آن راه می‌رویم هوائی که تنفس می‌کنیم. اینها تماماً با غلظت‌های مختلف و ترکیبهای مختلف و ارتعاشات مختلف تنظیم شده‌اند، اما همه این ذرات در یک نقطه مشخص در درونشان عمل می‌کنند و با هم رابطه دارند.

فیزیک می‌گوید که هر چیزی قسمتی است ازکل غیر قابل تجزیه و به این کل هیچ ماده‌ای اضافه نمی‌شود، بلکه تنها مواد به یکدیگر تبدیل می‌شوند. در جریانات مداوم طبیعت تمام این ذرات بدون توقف بر هم اثر می‌گذارند و مرتعش می‌شوند. بنابراین، این حوزه در یک مرحله مطلق از حرکت قرار دارد و هنوز به صورت کل، حرکتی نمی‌کند این دقیقاً همان چیزی است که در اوپنیشاد توضیح داده شده است: در رابطه با طبیعت آگاهی «حرکت می‌کند، حرکت نمی‌کند» آن دور است، آن نزدیک است، او در تمام اینها است، او در خارج از اینهاست. (مانترای ۵)

فیزیک راجع به حوزه تجزیه‌نشدنی صحبت می‌کند و یوگا درباره یک آگاهی فراگیر. در این رابطه بزرگترین دانشمند عصر ما انیشتن گفته است ما بایستی ماده را وجودی که تشکیل یافته است به وسیله محوطه‌هائی از فضا[1] که در آن حوزه، آگاهی، بسیار حساس است، بدانیم. در این شکل از فیزیک جدید، جائی برای هر دو حوزه آگاهی و ماده، نیست زیرا حوزه آگاهی تنها واقعیت است.

ذهن کیهانی و پرانا

در تانترا مفهوم زیبائی است که توجیه می‌کند به چه صورت رابطه درونی آگاهی با پرانا، به صورت آفرینش ظهور می‌یابد. این نه‌تنها در مورد اتفاقات کیهانی صدق می‌کند بلکه به همان نسبت در مورد زندگی شخصی‌مان نیز صادق است زیرا هر فرد در درون خود عالمی است کامل. تانترا می‌گوید که قبل از آنکه عالم و گالکسی[2] (مجموعه کهکشان) بوجود آید پتانسیل ذاتی آفرینش در تخم طلائی[3] یا رحم آفرینش دنیا وجود داشته است. این به وسیله بیندو[4] که به معنی نقطه است نشان داده شده است. آن می‌تواند تشبیه شود با ذره‌ای با پتانسیل بی‌نهایت، از این نقطه ظریف نور، کل آفرینش

---

1. SPACE
2. GALAXIES
3. HIRANY GABBHA
4. BINDU

شکفته شده است.

در داخل بیندو دو قطب انرژی وجود دارد: یکی مثبت و دیگری منفی و در هسته مرکزی، ماده است. قطب مثبت آگاهی یا شیوا را نشان می‌دهد و می تواند معادل زمان گرفته شود. قطب منفی شاکتی یا پرانا را نشان می‌دهد و می‌تواند معادل فضا گرفته شود. تا موقعی که شیوا و شاکتی به صورت ساکن با همدیگرند هیچ حرکتی نیست. هیچ آفرینش نیست اما به محض آنکه جدائی انجام پذیرد و این دو از هم جدا شوند قطبهای مثبت و منفی تأثیرگذاری بر هم را شروع می‌کنند. در این مرحله دو قطب، رفتن به طرف یکدیگر را شروع می‌نمایند و نهایتاً در هسته مرکزی به هم متصل می‌شوند. زمان و فضا اول باید از هم جدا شوند قبل از آنکه بتوانند همدیگر را ملاقات کنند. موقعی که این دو نیرو، زمان، فضا، شیوا، شاکتی به هم برسند انفجار عظیمی رخ می‌دهد و ذره اصلی ماده منفجر می‌شود و به میلیونها ذره تقسیم می‌گردد که غبار آفرینش را تشکیل می‌دهند. این غبار یا لکه با سرعتی غیرقابل تصور مرتعش می‌شود و امواج مافوق صوت و نور را بوجود می‌آورد. این اولین ظهور پرانای کیهانی است که به وسیله بدن کیهانی یا (VIRAT) نشان داده می‌شود. بنابراین در مراحل آفرینش و تکامل ما دو مفهوم بی‌نهایت در برخوردمان داریم که ذهن کیهانی و پرانای کیهانی است.

سوارایوگا، شاکتی و شیوا را با پرانا و چیتا معادل می‌کند. پرانا و چیتا در بدن به صورت دونادی پنگالا و آیدا ظهور پیدا می‌کند. در فلسفه سانکیها[1] به پراکریتی و پوروشا در تایوئیسم ین و یانگ[2] شناخته شده‌اند که دو نیروی نگهدارنده عالم و بوجودآورنده کل آفرینش هستند.

---

1. SANKHYA
2. YIN YANG

فصل ششم

ذهن و آگاهی

در قدیم یوگی‌ها قادر بودند ذهن و آگاهی را به وسیله پذیرا شدن ارتعاشات ظریف‌تر در گیتی توجیه کنند. هرچه آگاهی آنها حساس‌تر می‌شد قدرت درک ارتعاشات ظریف‌تر را پیدا می‌کردند. در هر جریانی از وجود آنها آگاهی را که در ورای آن وجود داشت درک می‌کردند. کلمه آگاهی اغلب با ذهن فردی اشتباه شده است. ذهن فردی فقط وسیله‌ای است برای آگاهی، ولی آن ظرفیتی که ما را قادر می‌سازد آگاه باشیم بیشتر از ذهن است و آن هوشیاری است.

اگر شما بدن را قطعه‌قطعه کنید مغز را می‌توانید ببینید اما ذهن را که وسیله درک و مشاهده است پیدا نخواهید کرد. شاید با کمک تکنولوژی مدرن بتوانید پرانا را آشکار کنید، اما اگر کیفیت ذاتی آگاهی را هم کنار بگذاریم، هنوز وسیله‌ای که بتواند وسعت ذهن را اندازه بگیرد، در اختیار نداریم.

ابعاد ذهنی

یوگا، ذهن را به صورت خلق آتماشاکتی یا قدرت خلاق آگاهی توجیه می‌کند و در بهاوادگیتا، کریشنا ذهن را با ارابه جنگی مقایسه می‌نماید، بدن و حسها را با اسبها و آتما را با راننده ارابه. اینها سه سطحی هستند که ما با آنها عمل می‌کنیم. در سوارایوگا هر سطحی همراهی می‌شود با یک نادی مشخص. پنگالا مسئول آگاهی خارجی و به حرکت انداختن بدن می‌باشد، آیدا ذهن را رها می‌سازد و آگاهی درونی را بکار می‌اندازد و سوشومنا راه عبور آگاهی مافوق ماده است.

طبق گفته یونگ (YUNG) و دیگر روانشناسان مدرن، ذهن به سه قسمت دسته‌بندی می‌شود: «آگاه نیم‌آگاه و ناخودآگاه». این سه قسمت در یوگا به ترتیب

جاگرات[۱] سواپنا[۲] و سوشوپتی[۳] نامیده می‌شوند. در این سه مرحله، آگاهی تحت تجربه ذهن و بدن قرار می‌گیرد اما یوگا بعد چهارمی را توجیه می‌کند که ذهن محدود دیگر در آن جائی ندارد. آگاهی به بعدی بالاتر به اسم (TURIYA) سفر می‌کند که ماورای تجربه عینی و ذهنی است. فردیت و من و شما وجود ندارد، حال و آینده و گذشته وجود ندارد تنها یگانگی و اتحاد وجود دارد. در این مرحله آگاهی فردی، پرانا به بدن کیهانی بازمی‌گردد.

سه مرحله آگاهی

در چاکرات، حالت بیداری، دنیای مادی به وسیله بدن ناویژه یا شولاشرر[۴] درک می‌شود. ماندوک اوپنیشاد[۵] می‌گوید که لذت در اشیای قابل رؤیت دنیا قرارگرفته است. در چاکرات همکاری و تشریک مساعی با دنیای خارج به وسیله پنج ارگان حسی[۶] «گوشها، چشمها، زبان، دماغ، پوست» و با ارگانهای پنجگانه حرکتی[۷] «دستها، پاها، نطق، ارگانهای تولیدمثل و دافعه» انجام می‌گیرد. در حالت بیداری اطلاعات به وسیله ماناسا[۸] (فکر خیال)، بودهی[۹] (عقل)، آهامکارا[۱۰] و چیتا[۱۱] (خاطره، حافظه) توجیه می‌شود. تمام اینها با عملکرد نادی‌پنگالا همکاری می‌کنند.

در سطح عمیق‌تر، آگاهی با تجارب غیرمادی در جریان ذهن نیم‌آگاه با سواب‌نا یا مرحله رویا مواجه می‌شود. تجربیات در اینجا همه از نوع کالبد اختری بدن ظریف است. آگاهی جذب توجیهات ذهنی چاکرات می‌شود و تحت تأثیر خاطره‌ها در جائی که تمام حرکات، افکار، کلمات انبار شده است، قرار می‌گیرد. در ذهن نیم‌آگاه، هیچ تجربه دنیوی یا مادی که به وسیله حواس بدست بیاید وجود ندارد. تجارب خالصاً ذهنی هستند بنابراین با نادی‌آیدا همکاری می‌کنند.

وقتی که به لایه ذهن ناخودآگاه وارد می‌شویم شخص تحت تجربه بدن روحانی قرار می‌گیرد (کاراناشریرا). این سوشوپنی است که در اوپنیشاد به صورت خواب بدون رؤیا است و ماورای خواسته در حوزه اشراق قرارگرفته است. در این حالت، ذهن ناویژه و ظریف دیگر عملکرد ندارد. آنها در خود شخص جذب شده‌اند و آگاهی در

---

1. JAGRAT
2. SWAPNA
3. SUSHUPTI
4. SHULASHARIRE
5. MUNDUKYOPANISHAD
6. GRYANAIDRIAY
7. KARMA INDRIYAS
8. MANASA
9. BUDHY
10. AHAMKARA
11. CHITTA

قید زمان و فضا نیست، معهذا جای پائی از وجود شخص باقی می‌ماند. «آتما هنوز در تاریکی به جنگ می‌آید.» جریان ناخودآگاه همراه است با سوشومنا البته قبل از آنکه بیدار شود، تنها موقعی که کاملاً بیدار و روشن شده می‌توان حقیقت آگاهی را تجربه کرد.

در زندگی عادی ما غالباً تحت تأثیر این سه حالت آگاهی هستیم بدون حفظ و نگهداری هیچ آگاهی از تجارب. به هر حال یوگی‌های گذشته با توجه زیاد روی حرکت تنفس و پرانا دریافتند که آنها می‌توانند از حالت یا مرحله‌ای به حالت یا مرحله دیگر بدون از دست دادن آگاهی عبور کنند. حتی آنها قادر شدند از موانع ذهن محدود به بی‌نهایت عبور کنند. در ماندکی اوپنیشاد نوشته شده است: بعد از آن آتما «باقی می‌ماند، غافل از دنیای، داخل، بیرون و متوسط و داخل می‌شود به «توریا» جائی که رؤیت و افکار نفوذ نمی‌کنند». در حقیقت توریا نمی‌تواند با کلمات دنیای تجربی توجیه شود زیرا آنجا قطبهای دوگانگی وجود ندارند، آگاهی فردی با منبع خودش آتمای خالص یکی می‌شود.

موقعی که آگاهی در چاکرات جذب می‌شود آگاهی سوپنا و سوشوپنی آنجا نیستند. در نیم‌آگاه چیزی وجود ندارد جز حقیقت، همان حالت برای سوشوپنی نیز وجود دارد اما تمام این سطوح ذهن می‌توانند به ترتیب تجربه شوند و هدف یوگا، پیدا کردن آگاهی ماست در هرکدام از این مراحل تا به وسیله آن ذهن را انسجام بخشد. ما تحت نفوذ دوگانگی آیدا پنگالا زندگی می‌کنیم. از آنجائی که آنها جسم، ذهن را کنترل می‌کنند و آگاهی باید چنین تجاربی را بکند، بنابراین سوارایوگا هدفش ایجاد تعادل بین آیدا پنگالا و بیداری سوشومنا و آگاهی خالص است.

من کی هستم؟

در مراحل آگاهی، به وسیله عوامل متعدد فیزیکی و ظریف تغییرات بعمل می‌آید. تفاوت بین یک مرحله و مرحله دیگر می‌تواند از یک سطح فیزیولوژیکال مشاهده شود. عصب‌شناسان نشان داده‌اند که در دو خوشی یا لذت که ما در هر مرحله تجربه می‌کنیم، فقط بازی اعمال شیمیائی مغز وجود دارد. بنابراین ما چگونه می‌توانیم بگوئیم کدام سطحی از تجربه حقیقت دارد. مشکل است که بدانیم برای مثال، بیداری یا رؤیا کدام تجربه حقیقی است؟ و آیا این حقیقت آگاهانه چیزی است که ما هستیم یا اینکه اگر ذهن نیم‌آگاه و ذهن ناخودآگاه، سطوح حقیقی وجر دند، از آنها تمام سطوح دیگر ظهور می‌کنند؟ در سوارایوگا گفته می‌شود که اگر تمرکزتان را متوجه نفس کنید،

شما درک خواهید کرد که تنفس هستید و بدنتان ظهور آن تنفس و آگاهی است. بنابراین این سئوال پیش می‌آید که، من کی هستم؟!

بدن فیزیکی و ذهن در سطح آگاهی، واقعیت‌اند اما در سطح دیگری از وجود آنها متوقف می‌شوند و شما چیز دیگری می‌شوید، بنابراین شما نمی‌توانید بگوئید که تنها ذهن و جسم هستید. این درست مثل داستان چانگ‌توزو[1] است کسی که در رؤیا مشاهده کرد پروانه است. چون بیدار شد سئوال کرد: آیا من فردی هستم که تصور می‌کند یک پروانه است یا یک پروانه خواب می‌بیند که یک انسان است؟! ذهن و هوشیاری می‌توانند در هر لحظه شکلی به خود بگیرند که در همان لحظه منطبق بر حقیقت باشند. بنابراین سوارایوگا می‌گوید: هویت واقعی آگاهی را در شکل خالص آن به صورت خالص آن به شکل آتما درک کنید.

علوم جدید، روان‌شناسی و عصب‌شناسی، ممکن است تأثیرات شیمیائی که بر سطوح آگاهی اثر می‌گذارند کشف کرده باشند اما آنها قادر نیستند که دقیقاً تعریف کنند آگاهی چیست!؟ آنها نمی‌توانند جریانی را که آگاهی به وسیله آن می‌تواند از محدویتهای فردی آزاد شود، توضیح دهند. تاکنون تنها یوگا قادر به حل این مشکل بوده است با تمرینات منظم خود، برای توسعه آگاهی ما، به وسیله جریانات ظریف‌تر آگاهی. آگاهی در جوهر حقیقی‌اش «ذهن و جسم» بغیر از شکل خالص کیهانی‌اش شکل ندارد.

1. CHUANG TZU

آن دمی کز وی مسیحا مرده را زنده گردانید آن دم از کجاست
چیست اصل فکرهای مختلف وین خیالات دمادم از کجاست
(مغربی)

فصل هفتم

صدا و شکل سوارا

در سوارایوگا، عملکرد تنفس بسیار علمی است. موقعی که آگاهی جذب تنفس می‌شود، در حرکتش و صدایش وسیله‌ای می‌شود برای عبور کردن از طبقات سطحی ذهن و رسیدن به تجربیات بالاتر، ماورای تأثیر حسهای خارجی.

یوگا و تانترا توجیه می‌کنند که تنفس با نیروی پرانا مرتعش می‌شود و ارتعاشات بدون خلق کردن فرکانسی از صدا، نمی‌توانند وجود داشته باشند. از اینرو تنفس صدای مخصوصی دارد که در سطح بخصوصی از آگاهی شنیده می‌شود در یوگا بیان شده که تنفس برون می‌رود (بازدم) با ایجاد صدای هام (HAM) و داخل می‌شود با ایجاد صدای (SO). از اینروست که جیوا (JIVA) مانترای (HAM,SO) را ۲۱۶۰۰ مرتبه در ۲۴ ساعت تکرار می‌کند. این تکرار ممتد مانترا به نام آجاپا، جاپا شناخته شده است (برای آگاهی از این تمرکز به کتاب چشم سوم مراجعه شود).

اوپنیشاد توضیح داده است که با تکرار هوشیارانه هام (HAM) سو (SO) با تنفس، مانترا به صورت یک صدای رسا در گوش درونی ظهور می‌یابد که با شنیدن آن شخص از کارما و ساماسکارا آزاد می‌شود. برای بررسی این ادعا ما مجبوریم مانترای تنفس را تجربه کنیم و مجبوریم اثرات آن را در سطوح مختلف ذهن و آگاهی تجربه کنیم.

ابعاد صدا

صدائی که ما با گوشهایمان و قدرت مغزی می‌شنویم تنها یک سطح از درک است. اگر امواج صدا در سطح هوشیاری وجود دارند پس بایستی در سطوح ظریف‌تر هم وجود داشته باشند. گوشهای انسان حد محدودی برای درک دارند. ما می‌دانیم که گربه‌ها، دلفین‌ها، خفاش‌ها و بسیاری دیگر از حیوانات دارای آنچنان حس شنوائی

قوی هستند که می‌توانند فرکانس‌هائی را که برای انسان نارسا است درک کنند. موقعی که فرکانس بالا می‌رود، گوشهای بیرونی ما قادر به جذب ارتعاشات نیستند اگرچه صدا همچنان وجود دارد. به همین صورت اگرچه ما نمی‌توانیم صداهای ظریف‌تر تنفس را بشنویم، معذالک آن امواج ظریف تنفسی امواج صوتی را در جریان عمیق‌تر آگاهی خلق می‌کنند.

همچنانکه تنفس تصفیه‌تر می‌شود فرکانس‌های صدا حساس‌تر و ظریف‌تر می‌شوند. بدین شیوه آنها در درون، از طریق جریان ذهن نیم‌آگاه و سپس ذهن ناخودآگاه و نهایتاً آگاهی مافوق، جائی که صدا مافوق ماده می‌شود، شنیده می‌شوند. معمولاً ما قادر نخواهیم بود وجود صدا را در آن جریانات درک کنیم با آگاهی آن قسمت از شعور نیم‌آگاه را تجربه کنیم، آنگاه ظهور صداها در آن جریانات رساتر می‌شوند. همان قوانین درباره ذهن ناخودآگاه و امواج فوق‌ماده قابل اجراء است.

بنابراین یوگی‌ها و ریشی‌های قدیم که از طریق تمرکز با سطوح عمیق‌تر ذهن رابطه برقرار می‌کردند، صداهائی را با ارتعاشات ظریف‌تر درک کرده‌اند. قبل از ورود به سطح مافوق ماده صدای دخول و خروج تنفس را شنیده‌اند و آن صدائی بوده شبیه هام سو. صدا همچنین در سطح توریا وجود دارد اما در این حالت ذهن فردی برای درک صدا وجود ندارد زیر آن صدای ارتعاش عالم، ارتعاش OM است. در جریان شعور ناخودآگاه، آهنگ هام، سو وجود دارد. موقعی که شما فردیت ذهن محدود را از میان بردارید، حجاب مابین هام (شاکتی ـ جیوای فردی) و سو (شیوا ـ آگاهی کیهانی) از بین می‌رود. بنابراین صدای تنفس رابطه مستقیم است مابین تجربه پائین و بالا.

مانترای تنفس

زمانی که از مانترا در رابطه با تنفس صحبت می‌شود، واقعاً چه چیزی را بیان می‌کنیم؟ مانترا بیشتر از یک ارتعاش صدا است. کلمه مانترا از دو کلمه یا دو ریشه تشکیل شده است MAN به معنی محدود کردن و TRA به معنی آزاد شدن. موقعی که صدای مافوق ماده به تکرار درک شود آگاهی از ذهن محدود رها یا آزاد می‌شود. مانترای تنفس، انرژی ذاتی را که برای این رهائی احتیاج است آزاد می‌کند، این یک توضیح مذهبی نیست بلکه کاملاً علمی است.

در اساس ریشه MAN به معنی بازتاب است. بنابراین مانترا در جریان بازتاب ارتعاش ایجاد می‌کند و همان جریان و عمل در مورد تنفس رخ می‌دهد. آن ارتعاش با عکس‌العمل صدای تنفس درک می‌شود و ذهن در آن تظاهرات متفرق می‌گردد. زمانی

که این اتفاق افتد آگاهی دیگر در قید و بند دنیای حسی نیست و آن با صدای مرتعش شده در سطح عمیق‌تر ذهن یکی می‌شود.

یانترای تنفس

اوپن‌نیشاد، اعلام می‌کند که رهائی آگاهی از ذهن، آزادی ساماسکارا و کارما می‌باشد بنابراین چه رابطه‌ای است بین ذهن و کارما؟

هر تجربه‌ای از پنج ارگان حسی و پنج ارگان حرکتی، در شعور نیم‌آگاه و شعور ناخودآگاه، در شکل هندسی بخصوصی به نام یانترا یا ساختار ذهنی انبار می‌شود. موقعی که چیزی را رویت می‌کنید، عطری را می‌بوئید، چیزی شما را خوشحال یا ناراحت می‌کند، خاطره آن تجربه در شکل یک سمبل که نمایانگر کل تجربه است انبار می‌شود. آن مشابه مولکول DNA است که نمایانگر کامل ساختار کل ژنتیک شما می‌باشد. به همان طریق هر تجربه‌ای در زندگی به صورت یک سمبل بخصوصی که یانترا نامیده می‌شود حفظ می‌گردد از اینرومانترای تنفس، ارتعاش صدا است و یانترا شکل آن است.

تکرار مانترا با تنفس، ذهن را به سطح شعور نیم‌آگاه و سپس به عمق بیشتر، به ذهن ناخودآگاه می‌برد. موقعی که آگاهی جذب جریانات عمیق‌تر ذهن می‌شود و تخریبهای بیرونی وجود ندارد، یانترای تنفس ظهور می‌یابد و به صورت تجربه زنده‌ای درمی‌آید انعکاس بر روی یانترا بر این مبنا می‌باشد، جریان تمرکز ذهن تا جائی که به نقطه نهائی تهذیب یا تنویر فکر برسیم.

در راه رسیدن به آن نقطه از تمرکز، جائی که یانترا ظهور می‌یابد، انفجاری از انرژی رخ می‌دهد. در تانترا نظر مشابهی توصیه شده آنجا که بیان شده دو قطب فرضیه نسبیت، شیوا و شاکتی، زمان و فضا به هم می‌رسند و با هم در ذره اصلی یکی می‌شوند و آفرینش در هستی پخش و منفجر می‌شود، بنابراین شما می‌توانید بگوئید که تمرکز با مانترای تنفس نهایتاً به چیزی که مردم آن را تجربه ارتعاش ذهن می‌نامند منجر می‌شود.

تمرکز ذهن

تمرکز بر روی یانترا یا مانترای تنفس یکی از قوی‌ترین روشها برای توجه ذهن خسته به درون است. جریان تمرکز در چهار مرحله ملاحظه شده است:

۱ ـ پراتی‌هارا (توجه درون)

۲ ـ دهارنا (مراقبه)

۳ ـ دهیانا (مدیتیشین)
۴ ـ سامادهی (فنا یا مافوق ماده)

کلمه تمرکز (CONCENTRATION) برای یک‌سو بودن مورد استفاده قرار می‌گیرد که با کاهش حجم و انقباض که مقاومت را افزایش می‌دهد. در تمرینات تمرکز این حالتی است که برای ذهن اتفاق می‌افتد. این مراحل چهارگانه فاصله بین دو جنبه یا قطب ذهن و درک هستند. در طی پراتی‌ها را، دو قطب زمان و فضا، جدا شدن از درک شعور عادی را شروع می‌کنند و در حالت دهارنا به حالت مخالف خود می‌رسند. در دهیانا آنها نزدیک شدن را شروع می‌کنند و در سامادهی دوباره در ذره اصلی به هم برخورد می‌نمایند. بنابراین انفجار رخ می‌دهد و آگاهی از مانترا، در حقیقت ذهن محدود، به عقب گذاشته می‌شود و آگاهی از تجربیات محدود فردی که نمایانگر شده است به وسیله سوهام در تجربه کیهانی OM بیرون می‌زند.



فصل هشتم

کوشا

طی هزاران سال، یوگی‌ها اظهار داشته‌اند که بشر، ماورای آن چیزی است که با چشمها درک می‌شود. البته هر فرد برحسب ظرفیت فکری و تشخیص، نسبت به خودش، خودآگاه است اما وجود انسان بیشتر از ماده و هوش می‌باشد. اگر ما قادر بودیم جسم و ذهن را به وسیله چشمهای ظریف خود تجربه کنیم، اگر می‌توانستیم جسم ماورای این جنسم معمولی و ذهن ماورای این ذهن معمولی را درک کنیم، راستی ما چه می‌دیدیم؟

ابتدا لایه زیرین ساختار انرژی را که به بدن فیزیکی زندگی می‌دهد مشاهده می‌نمودیم، حتی ظریف‌ترین آرامش را نسبت به تمام جریانهائی که به وسیله ذهن و فکر حرکت می‌یابند درک می‌کردیم، ما عملکرد قوی ذهن بالاتر را، آن چیزی که آن را اشراق می‌نامیم، مشاهده می‌کردیم و ماورای اشراق، تجربه‌ای نبوده جز حقیقت مطلق وجودمان.

پنج لایه

سوارایوگا انسان را تشکیل از پنج قسمت می‌داند که هر قسمت را کوشا می‌نامد. ترجمه عمومی کوشا، لایه است. هر کوشا بیانگر گردونه مخصوصی از وجود است و مایا به معنی «ترکیب شده از» می‌باشد. آنامایا اولین لایه ترکیب شده است از انا ANNA یا غذا که آن بدن فیزیکی و مغز است. پرانایاما، دومین کوشا ترکیب شده است از پرانا[1]. سومین کوشا، مانوما یا ترکیب‌یافته است از ماناس یا ذهن. چهارمین کوشا

---

1. PRANA YAMA KASHA

وی‌گیاناما‌یا، ترکیب یافته است از علم درونی یا اشراق. انانداما‌یا حوزه تجارب و جد یا سعادت است. سه دسته‌بندی ذهن: ذهن آگاه، ذهن نیم‌آگاه، ذهن ناخودآگاه در کوشاهای مختلف تجربه شده‌اند. هر ظرفیتی از ذهن و بدن از مواد آن کوشا تشکیل یافته‌اند.

تمام کوشاها به شکلی بغرنج و پیچیده با هم مربوط هستند و دائماً بر هم تأثیر می‌گذارند و با همدیگر عمل می‌کنند. پراناما‌یاکوشا واسطه مربوط کننده بین ذهن آگاه و نیم‌آگاه است. وی‌گیاناما‌یاکوشا واسطه مربوط کننده بین ذهن نیم‌آگاه و ذهن ناخودآگاه است. این کوشاهای پنجگانه بوجودآورنده هر موجود زنده هستند و بدن فیزیکی تنها یک قسمت از کل تجربیات ما است.

در سوارایوگا با احساس تنفس فیزیکی به همراه جریان سوارا در دماغ، شما ذهن آگاه و بدن فیزیکی یا اناما‌یاکوشا را مورد استفاده قرار می‌دهید. اختلاط تنفس و جریان سوارا و افزایش ظرفیت آن، پراناما‌یاکوشا را تحریک می‌کند. تمرین تمرکز، مانوما‌یاکوشا را مورد استفاده قرار می‌دهد. انجام تراتاکاروی‌تاتوایا، یانترا، وی‌گیاناما‌یاکوشا را بیدار می‌کند، اما برای تأثیر گذاشتن براناندا‌ما‌یاکوشا در حقیقت نیازی به تمرکز نیست زیرا در این کوشا فقط جای پائی از آگاهی هست و نه هیچ امکانی برای عملکرد.

اولین مرحله سوارایوگا، آگاهی شما را نسبت به پراناما‌یاکوشا بیدار می‌کند. رابطه مستقیم مابین ذهن و جسم، اناما‌یاکوشا و مانوما‌یاکوشا شما را به جریان ظریف‌تر وجود هدایت می‌نمایند. بعد از آن آگاهی در مانوما‌یاکوشا حرکت می‌کند و وی‌گیاناما‌یاکوشا موقعی که تمرینات شروع به باز شدن می‌کنند، به حرکت می‌افتد.

پنج لایه بدن یا کوشا

کوشا بدن	ابعاد ذهن	حالت فیزیکی	تجربه
بدن غذائی انامایاکوشا	ذهن آگاه	آگاهی هوشیارانه	آگاهی از بدن فیزیکی
بدن پرانیک پرانامایاکوشا			آگاهی از اعمال فیزیکی بدن مثل: معده گردش خون
بدن روانی مانامایاکوشا	ذهن نیم‌آگاه	آگاهی رؤیا	آگاهی از جریانهای روانی و هیجانی
اشراق یا درک مستقیم وی‌گیانامایاکوشا			آگاهی از ابعاد روحی و اثیری
بدن سعادت اناندامایاکوشا	ناخودآگاه	آگاهی خواب عمیق، مدتیشن یا مرافیه	وحدت آگاهی ناخودآگاه

تکامل به وسیله کوشاها

در طی تناسخ‌های مکرر و مختلف، آگاهی تدریجاً با ظرفیتهای جسمی و ذهنی به وسیله آنچه که تجربه کرده است شروع به ظهور می‌نماید. در اینجا ما اشاره‌ای به فرضیه تکاملی داروین و نمونه‌های بدن حیوانات نمی‌کنیم. تکامل در اینجا به معنی صعود و باز شدن آگاهی است. آگاهی با استفاده از ماده ظهور می‌کند و به ماوراء می‌رود. تکامل یک جریان تغییر شکل است. در مراحل اولیه، زندگی به قوانین طبیعت

بستگی داشته است اما چون در گردونه تجربیات انسانی وارد می‌شویم، یک نیروی جدیدتر آگاهی شکفته می‌شود، این همان آگاهی است که به ما قدرت می‌دهد جریان تکامل خود را سرعت بخشیم و یوگا برای همین است. بنابراین سوارایوگا در این جریان بسیار مهم است زیرا ما را قادر می‌سازد که به جریانات بالاتر از ارتعاش، آنهم با سرعت بیشتر وارد شویم.

در طول زمان، ماده در انرژی و بعد از آن در آگاهی خالص غلیان می‌یابد، انرژی شکل غلیان‌یافته ماده است. این جریان کند و مداوم است و تا آنجاکه به تکامل طبیعی انسان مربوط می‌شود در میلیونها سال پیش شکل انسان تقریباً مثل امروز بوده است. ممکن است کمی کوتاهتر یا بلندتر، چاق‌تر یا لاغرتر شده و نسبت به شرایط محیط تغییر وضع داده باشد البته مغز انسان در گذشته کوچک‌تر بوده و هنوز هم کامل نشده است زیرا تا آنجا که می‌دانیم یک‌دهم از آن هوشیارانه کار می‌کند و $\frac{9}{10}$ آن در انتظار بیدار شدن است. این یک حقیقت فیزیولوژیکی است که قسمت غریزی ذهن دائماً در حال استفاده است. در صورتی که ما بندرت از قسمت بالای مغز جلو استفاده می‌کنیم و این هدف سوارایوگا است که این قسمت ساکن از مغز را بکار گیرد.

در مقوله تکامل، ذهنهای ما هنوز در آنامایاکوشا بدن غذائی، جریان ماده جذب است. اما مراکز بالاتر مغز در کوشاهای ظریف‌تر نفوذ می‌کنند. علم امروز در مورد مکانهای آرام و ساکن مغز مقدار کمی می‌داند و تازه شروع کرده است که از تمام جریانات مختلفی که مغز می‌تواند عمل کند، آگاهی بدست آورد. انسان باید $\frac{9}{10}$ باقی‌مانده مغز خود را بکار اندازد، هیچ شکی در این باره نیست، این جریان تکامل است و می‌تواند با یک سیستم علمی شدت یابد. تغیر شکل کامل به شرط انجام تمرینات منظم یوگا می‌تواند در طی یک زندگی صورت گیرد. به صورتی که ماده با استفاده از حرارت مصنوعاً به گاز تبدیل می‌شود، ذهن ناویژه هم با حرارت و آتش یوگا به آگاهی خالص تغییر شکل می‌یابد.

تکنیک‌های یوگا سیستم داخلی بدن را عوض می‌کنند از اینرو پرانا می‌تواند آزادانه و بدون هیچ مانعی جریان یابد.

مقدار پرانا بایستی زیاد شود بنابراین وجود آن لازم و حیاتی خواهد بود. فقط از این طریق است که می‌توانیم قسمتهای ساکن مغز را بیدار کنیم. در اینجا است که سوارایوگا اهمیت پیدا می‌کند.

تکامل، صعود آگاهی فردی است از جریان مادی به سطوح ظریف‌تر و بالاتر هستی، بدن سعادت جائی که ذهن آگاه می‌شود و خودش را از آنامایاکوشا بدن غذائی

بدن اشراق یا حتی به آناندامایاکوشا، توسعه می‌دهد این هدف سوارایوگا است نه چیز دیگر. اینجا است که ضرورت درک علوم ریشی‌های قدیمی آشکار می‌شود. ما باید با فراگیری و بیان صریح و صحیح آنها این علوم را جزء جدانشدنی زندگیمان قرار دهیم و بدین طریق سهمی داشته باشیم در درک آنها.

فصل نهم

پراناوایو

ضمن مطالعه تنفس، یوگی‌های سوارا متوجه شدند که جریان تنفس امواج انرژی بخصوصی را درکل بدن بوجود می‌آورد. آنها در رابطه با تنفس چگونگی گردش پرانا را در قسمتهای مختلف بدن ملاحظه کرده اند و فهمیده‌اند که پرانا هنگام گردش تغییر می‌یابد و با عملکرد هر عضو یا ناحیه یکی می‌شود. برحسب این تغییرات مختلف پرانا، پرانا وایو (هوای پرانیک) دسته‌بندی شده‌اند.

در پراشن‌اوپنیشاد[1] توضیح داده شده است که پرانای مدیر یا رئیس عملکردها را به پراناهای پائین‌تر اختصاص می‌دهد. به همان صورت که شاه مسئولیتهای مختلف مملکتی را به رؤسای کشورش می‌سپارد. درکل ده وایو وجود دارد که گفته شده است پنج‌تای آنها بر بدن اثر بیشتری دارند: ۱ ـ پرانا، ۲ ـ آپانا ۳ ـ سامانا ۴ ـ اودانا ۵ ـ وایونا پنج. وایوهای باقیمانده پتانسیل کمتری دارند و به نام پراناهای جنبی نامیده می‌شوند. تمام وایوها، پراناجیوا و نه مهاپرانای خالص را شامل می‌شوند در کایوشی‌تاکی‌اوپنیشاد توصیف شده که چگونه هر حسی پرانای مربوط به خود را دارد و از یک پرانای اصلی اثر می‌گیرد.

بدن و به همان نسبت توانائیهای ذهنی و حواس، همگی مستقیماً با پراناوایو مربوط می‌شوند. در پراشنوپنیشاد گفته شده که چگونه حواس و ذهن ادعای حکومت بر بدن را نمودند اما پراناگفته آنها را قبول نکرد و گفت که اغفال نکنید، این من هستم که خود را به پنج قسمت تقسیم کرده‌ام که بدن را پشتیبانی کنند و گوش به زنگ نگه دارند. با این بیان از بدن خارج شد. حواس و ذهن دریافتند که از بدن خارج شده‌اند. درست

1. PRASHNOPANISHAD

مثل زنبورهائی که به دنبال ملکه، کندو را ترک می‌کنند و برمی‌گردند موقعی که ملکه رجعت می‌کند. از اینرو مهاپرانا است که مسئولیت اعمال حرکتی و ذهنی ما را بعهده دارد و این پراناوایو است که آنها را انجام می‌دهد.

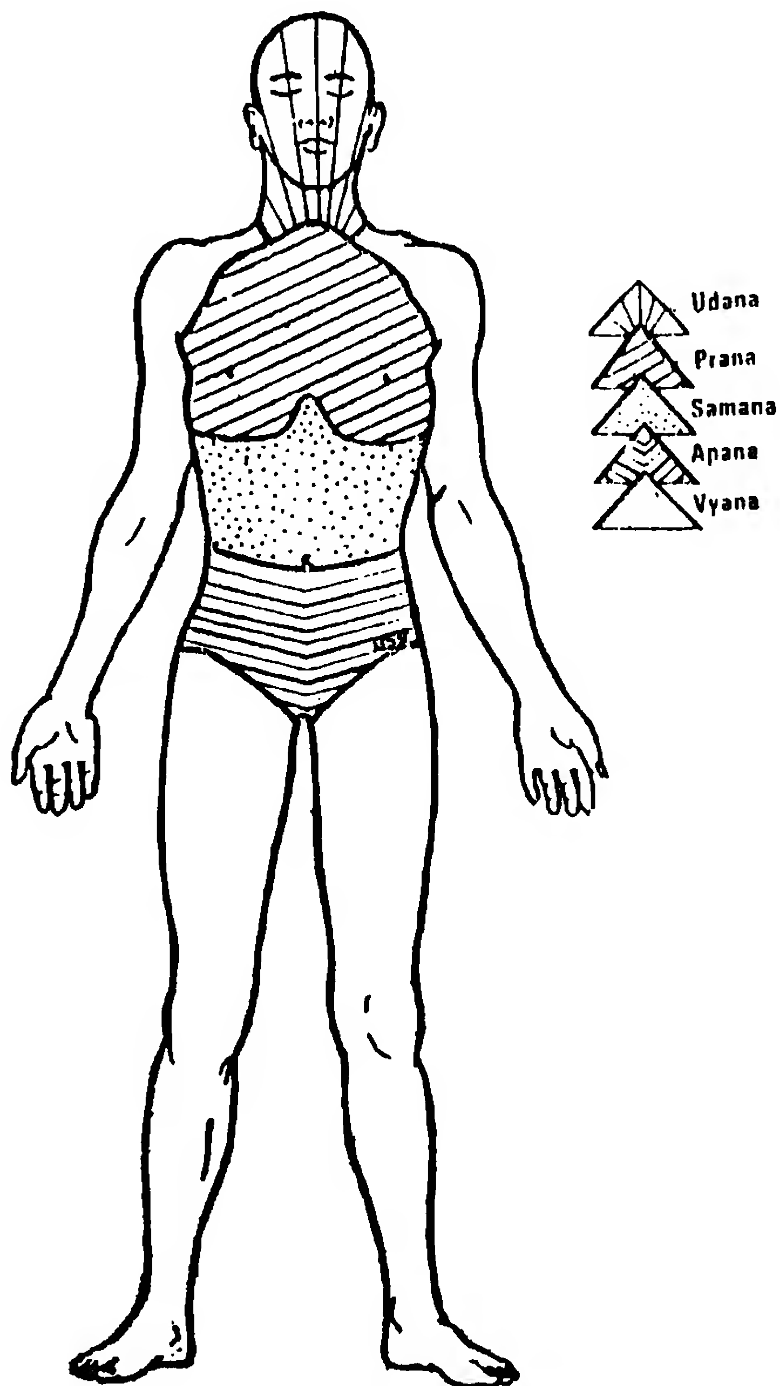
پرانا، آپانا، سامانا

هر وایو به نسبت جریان مخصوصش در مناطق مختلف بدن قرار گرفته است. قوی‌ترین آنها پرانا و آپانا است که در جهت بالا و پائین بدن حرکت دارند. پرانا وایو در قسمت گلو عمل می‌کند تا سیستم تنفسی جذب پرانا را تحریک کند. موقعی که عضله شناخته شده به نام دیافراگم انقباض پیدا می‌کند، در شش‌ها خلائی بوجود می‌آید که هوا و پرانا را به درون می‌کشد. بنابراین آن شناخته می‌شود مثل: دم، نفس را به درون کشیدن.

کار آپانا در جهت مخالف پرانا و آپانا عمل می‌کند، مانند هوا بیرون دادن که در قسمت زیرین ناف تا عضله مقعد قرارگرفته است. این نیروی انفجاری است که روده کوچک (پائین) را برای دفع فضولات تحریک می‌کند. عمل آپانا به سوی پائین باد را قلع و قمع می‌کند و از بدن بیرون می‌راند.

حرکت پرانا و آپانا بر تمام بدن حاکم است و در طی روز پرانا تسلط دارد و در شب آپانا سودمند می‌شود. دهیانابیندواوپنیشاد[1] می‌گوید به خاطر پرانا و آپانا، جیوا یا نفس فردی به سمت بالا و پائین نوسان می‌یابد و در دام دو انرژی حرکتی مخالف و در قید دوگانگی گرفتار می‌شود. جیوا را به یک پرنده بسته تشبیه کرده‌اند که هرچه پرواز می‌کند به عقب کشیده می‌شود.

1. DHYANABINDU.UP



توزیع پنج پرانا در بدن

به هر حال کلید رهائی در سومین وایو (سامانا) که پرانا و آپانا را متناسب می‌سازد نهفته است. سامانا تنفس میانی است و مکانش بین قلب و ناف می‌باشد و عملکرد اصلی‌اش جذب پرانا است. از نظر فیزیولوژیکی نیروی حیاتی را در اعضاء، جگر، لوزالمعده، شکم، دستگاه هاضمه، ایجاد می‌کند. در جریان تنفس سامانا فاصله زمانی است بین دم و بازدم.

سامانا، آپانا و پرانا را به سمتی هدایت می‌کند تا حرکتشان را به جای مخالف بودن یکی کنند. موقعی که جذب و ذخیره پرانا زیاد می‌شود ظرفیت نیروی حیاتی هم افزایش می‌یابد. به همین جهت اوپنیشاد متذکر می‌گردد که مرگ به سوی کسی که تنفس میانی‌اش را قوی کرده است نمی‌رود. از اینرو یوگی‌ها تمرین کمیاهاک (حبس دم) را برای زیاد کردن فاصله زمانی دم و بازدم اختراع کرده‌اند و توسط آن پرانا و آپانا را با سامانا یکی می‌کنند.

یوگا موقعی نتیجه می‌دهد که حرکت طبیعی پرانا و آپانا برعکس شود بنابراین آپانا به طرف بالا حرکت می‌کند و پرانا به طرف پائین و آنها در مرکز ناف یکی می‌شوند. این یکی شدن دو نیروی مخالف، نیروی خیلی زیادی را بوجود می‌آورد و پرانا را هل می‌دهد در نادی سوشومنا و یک ظرفیت پرانیکی را بیدار می‌کند و آگاهی را بالا می‌برد و به نفس، روشنائی می‌بخشد. در مورد سامانا در قوانین تانتریک آمده است: دو نیروی مخالف، یکی مثبت و دیگری منفی که با همدیگر برخورد می‌کنند، برای منفجر کردن پتانسیل خلاقیت ذره اصلی.

اودانا، وایانا و آپاپرانا

بعد از تنفس میانی، وایوی دیگری به نام «اودانا» عمل می‌کند که بنابه گفته‌ای غذای خورده شده را بالا و پائین می‌برد. اودانا به نام تنفس بالا نامیده شده و در گلو و صورت مکان گرفته است و عمل بلع غذا و حالات و تغییرات صورت و تکلم را میسر می‌سازد. همچنین مسئول حفظ قدرت در هر عضله است. موقعی که آپانا و پرانا با سامانا یکی می‌شوند، این اودانا است که به سمت بالا حرکت می‌کند و نهایتاً از دهمین دروازه، چاکرای ساهاسرا، به طرف دنیای بالاتر حرکت می‌نماید.

تحت شرایط طبیعی اودانا، پرانا را از سامانا و به پنجمین وایو، وایانا، حمل می‌کند. وایونا، پرانا را در کل بدن توزیع می‌کند و خاصیتهای غذائی، مایعات و انرژی را در بدن تنظیم می‌نماید. او حافظ همبستگی اندامهای بدن است و در مقابل ازهم پاشیدگی بدن مقاومت می‌کند. سامانا، پرانا را در حرکت همراهی می‌کند و با

دستیاری اودانا، آپانا را خلق می‌کنند. چهار حرکت، وایانا را درست می‌کنند ولیکن آنها نمی‌توانند بدون حضور وایانا وجود داشته باشند. بنابراین پراناهای پنجگانه به صورت پیچیده‌ای به هم مربوط‌اند. گفته شده است که هنگام مرگ موقعی که پرانا در خود می‌پیچد، عملکرد حیاتی ذهن و حواس که نشان‌دهنده جنبه‌های حالت پرانیک است، تماماً به وایونا می‌روند. به این لحاظ ارتباط تمام پرانها با هم است اما تجمع آنها به وسیله وایونا است.

اعمال این پنج پرانا، پنج اپاپرانا را بیدار می‌کنند که به مکانیزم بدن ظرافتهای نهائی را اضافه می‌کنند: چشمها با قدرت پلک زدن براق و تمیز می‌شوند، به گرسنگی و تشنگی تحرک می‌دهد، عطسه، سرفه، خواب و دهان‌دره می‌آورد، سکسکه و آرق زدن را نهایتاً تا بعد از مرگ دهانجانا[1] با باقیمانده بدن به تأخیر می‌افتد.

بدن پرانیک

اگر ما بتوانیم حرکات پراناوایو را مشاهده کنیم، بدن پرانیک را درک خواهیم کرد. پاره‌ای از اوقات به هنگام مرگ یک فرد، دیگران فکر می‌کنند شبحی دیده‌اند، در واقع این همان پرانا است که در حال ترک بدن است و یک چیز غیرعادی نیست که موجب ترس شود.

فیزیک یک حوزه ظریف از ذرات باردار را که به شکل بدن فیزیکی درآمده است، توجیه می‌کند. این حوزه می‌تواند تحت تأثیر ارگانهای داخلی و حرکات ذهنی و همچنین حوزه‌های الکتریکی و مغناطیسی بیرونی باشد. ما می‌توانیم بگوئیم که احتمالاً این ظهور ناویژه‌تر پرانا است.

بدن پرانیک یک شبکه از جریان انرژی در شکل بدن فیزیکی است که به طرف بیرون تشعشع می‌کند مثل نور که از لامپ تشعشع می‌کند و فرم آن ثابت نیست. این شبکه منقبض و منبسط می‌شود و در هر وایویی ظرفیت آن کاهش می‌یابد و انقباض بدن پرانیک را سبب می‌شود و در صورت ازدیاد، انبساط را موجب می‌گردد. ذهن و احساسات به مقدار زیاد پرانا را مورد استفاده قرار می‌دهند و بدن پرانیک هم از شرایط ذهنی تأثیر می‌پذیرد. افکار منفی، پرانا را پائین می‌آورند و ذهن را خسته می‌کنند، در صورتی که افکار مثبت، پرانا و قالب ذهنی را ارزشمند می‌نمایند در حقیقت بدن پرانیک از تمامی روشهای زندگی‌مان تأثیر می‌پذیرد و در مقابل، عملکرد پرانیک بر

1. DHANJANA

ظرفیت و شخصیت‌مان در زندگی طی انجام تمرینات سوارایوگا تأثیر می‌گذارد. ما از عمل متقابل پرانا و ذهن آگاه می‌شویم و زندگی کردن را برمبنای پراناها به جای ضدیت با آنها فرا می‌گیریم.

برای دستیابی به توانائی حرکت آگاهی در بدن پرانیک بایستی یک قدم به حقیقت غائی نزدیک‌تر شویم. به گفته متون کاشی‌کیو اوپنیشاد این تنها پرانا است که به صورت آگاهی شخصی زندگی را در بدن می‌دمد. پرانا اساس تنفس زندگی است. حال سئوالهای زیر مطرح می‌شوند:

تنفس زندگی چیست؟
آیا آگاهی خالص است؟
آگاهی خالص چیست؟
آیا تنفس زندگی است؟



فصل دهم

نادیها

وجود ذرات باردار مثبت و منفی که جسم و ذهن را به حرکت درمی‌آورند ما را قادر می‌سازند که در این دنیا زندگی کنیم اما شگفت‌انگیزیهای طبیعت به این، خاتمه نمی‌پذیرد. انسان برای شکافتن اتم و آزاد کردن انرژی راهی پیدا کرده است. به همین طریق او قادر است که مقدار زیادی انرژی را در درون خود آزاد سازد. از دیرزمان ریشی‌ها از علوم و قوانین خودشان برای توسعه انرژی پرانیک که به تکامل آگاهی انسان سرعت می‌بخشد استفاده می‌کرده‌اند. تنها اختلاف برای تهیه کردن انرژی در روشهای قدیم و جدید این است که گروهی از منابع خارجی استفاده می‌کنند و گروهی از منابع درونی شبکه پرانیک در درون بدن که مشابه سیستم انرژی هسته‌ای یا هیدرولیک یا حرارتی عمل می‌کند. فشار سرعت جریان آب یا بخار شدید، توربین‌های تولید برق را به گردش درمی‌آورد و الکتریسته تولید می‌کند. این عمل می‌تواند یک حوزه مغناطیسی بوجود آورد. ما می‌توانیم الکتریسیته را در خازنها انبار کنیم. مشابهاً یوگی توجه می‌کند که به چه صورت حوزه پرانیک در درون بدن با تنفس شارژ می‌شود و چگونه جریانات تنفسی انرژی بوجود می‌آورند. این انرژی را می‌توان به خازنهای پرانیک هدایت نمود. این خازنها در بدن برای ذخیره انرژی است و بنام چاکرا شناخته می‌شوند.

انبار انرژی تنها قسمتی از مسئله است، بعد از آن باید بطور مؤثر از آن استفاده نمود. نیروی برق از مراکز تولید برق قوی، بوسیله کابلهای قدرتمند به مراکز کوچک فرستاده می‌شود و به هنگام بهره‌برداری آن را از ترانسفورماتور کاهنده ولتاژ عبور می‌دهند و سپس برای موارد مخصوص مورد بهره‌برداری قرار می‌دهند. این قوانین ویژه در خصوص بدن فیزیکی هم قابل اجراء است، تنها اختلاف این است که بجای

کابل قوی ما از نادیها استفاده می‌کنیم.

شبکه نادی

بدن فیزیکی بوسیله یک سیستم زیربنائی از نادیها ساخته شده است و در عصر حاضر شبکه نادیها با شبکه سیستم عصبی معادل گرفته می‌شود اما منابع یوگا آشکارا توضیح می‌دهند که‌نادیها در طبیعت ظریف هستند. کلمه نادی از ریشه سانسکریت NAD به معنی جریان می‌آید و نادا به معنی ارتعاش ظریف است. بنابراین می‌توانیم بگوئیم نادیها جریانات ظریف ارتعاش هستند. اوپنیشاد توضیح می‌دهد که نادیها در بدن از نوک انگشتان پا تا تاج سر نفوذ می‌کنند و پراناها نقش زندگی را حمل می‌نمایند. آتمان منبع شاکتی و روح‌دهنده تمام عالم است.

شبکه کلی نادیها آنقدر وسیع است که حتی در تعداد و شماره آنها منابع یوگی اختلاف‌نظر دارند. هاتایوگا پرادی‌پیکا و بعضی دیگر از متون تعداد نادیها را هفتاد و دو هزار دانسته‌اند و بعضی از متون دیگر مدعی سیصد هزار نادی می‌باشند در صورتی که شیوا سام‌هیتا می‌گوید: تعداد سیصد و پنجاه هزار نادی از مرکز ناف غلیان می‌یابد و اما توضیح ساختار آنها همیشه مشابه است و آنها به نخی نازک مشابه پرچم لوتوس که از ستون فقرات ناشی می‌شوند تشبیه شده‌اند. تحقیقات علمی وسیعی برای شناخت ماهیت نادیها صورت گرفته است، برای اینکه بدانند نادیها چه هستند و کجا قرار دارند و حیطه آنها کدام است؟ در این زمینه دکتر هیروشی[1] جریان ولتاژ ظریفی از الکترومگناتیک که در جوار سیستم عصبی وجود دارد کشف کرده است و این را شاهد برای وجود نادیها گرفته است.

ده‌نادی اصلی

برای ایجاد رابطه در هر مدار الکتریکی سه سیم ویژه لازم است: یکی مثبت و دیگری منفی و سومی خنثی. در بدن انسان نیز به همین شکل سه نادی وجود دارد تا انرژی را در سطح بدن برقرار کند. در یوگاکانال ما ناس‌شاکتی یا نیروی ذهنی یا جریان منفی را بنام آیدا می‌شناسند. خط مثبت بنام پنگالا نامیده شده که نیروی دینامیک پراناشاکتی راکانال‌کشی می‌کند. برای جلوگیری از اتصال این خطوط کانال سومی به نام سوشومنا وجود دارد که عملکرد آن به صورت خط خنثی است و از چاکرای

1. DR.HIROSHI

مولاداهارا، نیروی نهفته ساکن، ریشه می‌گیرد اما هدف واقعی آن ایجاد کانال انتقال انرژی روحانی در بدن انسان است و از نیروی ماناس یا پراناشاکتی قوی‌تر است. به این جهت یوگی‌ها روشهای خاصی را برای بیداری نادی‌سوشومنا ابداع کرده‌اند.

در بین انبوه نادیها در بدن انسان، سوشومنا مهمترین نادی است. شیوا، از ده نادی اصلی که با دروازه‌های بدن در ارتباط با درون و بیرون هستند نام می‌برد از این تعداد سه نادی آیدا، پنگالا و سوشومنا از بقیه مهمتر هستند. اینها کانالهای ولتاژ قوی هستند که انرژی را به چاکراها در ستون فقرات انتقال می‌دهند. هفت نادی کم‌اهمیت‌تر در رابطه با چشم چپ، چشم راست، گوش راست، گوش چپ، دهان، اعضای تولیدمثل و ارگان دفع هستند. بعضی اوپنیشادها به ۱۴ تا ۱۹ نادی مهم اشاره می‌کنند. در سوارایوگا کمتر درباره طبیعت و عملکرد این نادیها صحبت شده است. تا حال تمام اهداف عملی برحسب یک نیاز تمرکز بر روی سه نادی آیدا، پنگالا و سوشومنا بوده است که نادیهای اصلی به شمار می‌روند و بر تمام جریانات سیستم بدن حکم‌فرمائی می‌کنند.

اسامی نادیها به شرح زیر است:

Haotijihva - Yashaswini - Alambusha - Kuhu - Rectum - Shandhini - Shura - Varuni - Vilpmbha - Jihva - Durma - Pauaswini - Vishvodari - Saraswati - Saumya

مفهوم مثبت و منفی

لازم است بدانیم که آیدا و پنگالا مفاهیم متضاد یک پراناپاشاکتی هستند. در سطح عالم کبیر[1] پرانای بزرگ از ناویژه به محسوس، به ظریف و به نامحسوس عبور می‌کند. مشابهاً در بدن انسان، عالم صغیر[2] پرانا بصورت پنگالا و آیدا دو قطبی شده است و آنها در لغات مثبت و منفی سمبلیک شده‌اند. این الفاظ صرفاً توجیهی هستند و نباید با مثبت و منفی یونها یا شرایط مثبت و منفی ذهن اشتباه شوند. به عنوان تمام اثرات یونهای منفی در بدن، مثبت هستند ولیکن سمبل مثبت پنگالا است که به تحرک سطح فیزیکی اشاره می‌کند و سمبل منفی آیدا به سطح ذهن اشاره می‌نماید. بنابراین باید مراقب بود که هنگام صحبت درباره نادیها درک واضح از انرژی مثبت و منفی داشته باشیم.

---

1. MACROCOSMIC
2. MICROCOSMIC

مسیر آیدا

نادی‌آیدا، کانال منفی، آگاهی را به تمام قسمتهای بدن می‌برد. شیوا سواروديا طبیعت آن را با انرژی خلق شده به وسیله ماه مربوط می‌داند و بدین مناسبت به نادی قمری معروف است. آیدا با سیستم اعصاب پاراسمپاتیک که نیروی محرکه را به ارگانهای احشائی برای تحریک کردن جریانهای داخلی می‌فرستد همکاری دارد و در عضلات سطحی، حالتی از آرامش عمومی ایجادکرده، حرارت خارجی بدن راکاهش می‌دهد و بدین جهت است که می‌گویند آیدا خنک‌کننده، آرامش‌دهنده و خودنگر است.

البته مسیر آیدا متفاوت است و آن از یک نقطه، درست زیر پایه ستون فقرات، جائی که اولین مرکز انرژی است و به نام چاکرای‌مولاداها نامیده شده است منشا می‌گیرد و سپس از طرف چپ بدن غلیان می‌یابد و از مولاداهارا به سمت بالا صعود می‌کند و بعد از قطع چهار مرکز انرژی در ستون فقرات تا نقطه پایانی که در ریشه سمت چپ دماغ است به جلو رفته به آجناچاکرا می‌پیوندد.

در پاره‌ای از متون مقدس گفته شده که آیدا، چون رشته باریکی، بدون برخورد و هیچ تقاطعی مستقیماً از مولاداهارا به اگناچاکرا می‌رود. این اظهارنظر می‌تواند سمبلی باشد از این حقیقت که حوزه انرژی آیدا کل سمت چپ بدن و ستون فقرات را اداره می‌کند و صاحبنظران با توجه به حوزه مغناطیسی بدن و قطبهای مثبت و منفی و فرضیه‌های مربوط به آنها اینگونه قیاس کرده‌اند که اگر ما یک قطعه مغناطیس را به دو نیم کنیم هریک از قطعات دوقطبی شده و مثبت و منفی را نشان می‌دهند. مشابهاً در بدن انسان ارگانهای سمت راست بدن هم دوقطبی هستند. از اینرو گفته شده که پنگالا ارگانهای سمت راست و آیدا سمت چپ را اداره می‌کند.

برطبق سوارایوگا جریان تنفس در سوراخ سمت چپ دماغ، بر عمل ماناس‌شاکتی تأثیر می‌گذارد و تسلط آن آفرینش‌های ذهنی و درونی را رهبری می‌کند. از این رو باید از اعمالی که با تحرک شدید همراه است خودداری شود، بنابراین سوارایوگا به منظور کنترل مستقیم آیدا هوا را در سوراخ سمت چپ دماغ تحت نفوذ می‌گیرد یا آن را بنا به خواسته خود تا زمانی که لازم باشد متوقف می‌کند.

راه پنگالا

پنگالا هادی نیروی پراناشاکتی است که دارای جنبه مثبت است و به نام نادی خورشیدی یا حرارتی شناخته شده است زیرا انرژی آن همانند اشعه و پرتو خورشید

است. انرژی پنگالا قسمت فیزیکی بدن را فعال، و آگاهی را بیرونی کرده و با سیستم اعصاب سمپاتیک، که آدرنالین را برای تحریک ماهیچه‌های سطحی رها می‌کند، مجاور است. سیستم عصبی سمپاتیک بدن را برای تنش‌ها و فعالیتهای خارجی آماده می‌نماید. برای مثال، ضربان قلب را شدت می‌بخشد و گرمای بدن را زیاد می‌کند. بدین مناسبت گفته شده که پنگالا انرژی گرمازاست. پنگالا از سمت راست چاکرای مولاداها را منشا می‌گیرد دقیقاً در جهت مخالف آیدا و با بالا رفتن از ستون فقرات و قطع چهار چاکرای مهم انرژی، در برخورد با آیدا در پایه سوراخ سمت راست بینی به آن متصل می‌شود. پنگالا قسمت سمت راست بدن را اداره می‌کند و برای کنترل آن باید از سوراخ سمت راست بینی تنفس کنیم.

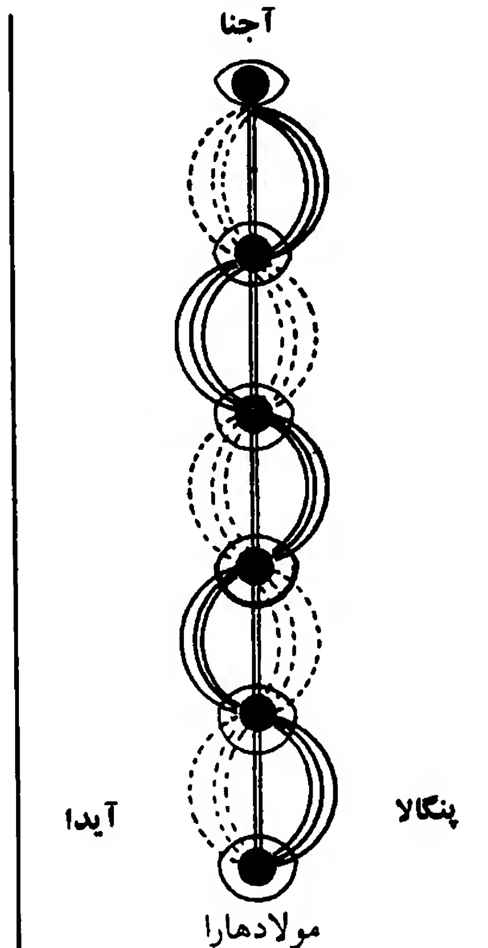
نیمکره‌های چپ و راست مغز

قسمت مغز دماغی با عملکرد آیدا و پنگالا همکاری می‌کنند. قسمت خاکستری مغز از دو نیمکره مشابه چپ و راست تشکیل شده است (نیمکره سمت راست به قسمت چپ بدن و نیمکره سمت چپ به قسمت راست بدن فرمان می‌دهد). در این مورد آیدا به نیمکره راست و پنگالا به نیمکره چپ مربوط است. قسمت نیمکره سمت راست اطلاعات را به صورت کلی بررسی می‌کند و جهت راکنترل می‌نماید و خصوصاً به جریانات ارتعاشی وجود و همچنین به آن دسته از تجارب که به وسیله حواس خارجی محسوس نیستند حساس است. بنابراین مسئول درک روانی و حسهای مافوق خواهد بود و قدرتهای خلاقه هنر و موسیقی را تحریک می‌کند. برعکس آن، نیمکره چپ در رابطه با پنگالا مسئولیت قوای عقلانی، تجزیه و تحلیل و علوم ریاضی را بعهده دارد (در نیمکره چپ اطلاعات به نوبت به‌گونه منطقی و پی‌درپی در جریان قرار می‌گیرند). در این جهت نیمکره‌های مغز ضمن همکاری با نادیها عکس‌العمل‌های روزانه زندگی ما راکنترل می‌کنند و به حرکت درمی‌آورند. همچنین هر نیمکره بخشی از احساسات را بیدار می‌کند. بعضی عصب‌شناسان نیمکره راست را غمگین و نیمکره چپ را شاد توصیف کرده‌اند. مشاهده شده است که احساسات و اعمال مثبت، نیمکره چپ را و اعمال و انگیزه‌های منفی نیمکره سمت راست مغز را تحریک می‌کنند. علاوه بر آن اعمال نیمکره سمت چپ و راست سبب می‌شوند تا شخص نسبت به حالات مشخص تحت شرایط معین عکس‌العمل دهد. ملاحظه شده که نیمکره سمت چپ خلق‌کننده عکس‌العمل‌های شدید و تند است که اصطلاحاً آن را عکس‌العمل‌های تهاجمی می‌نامند لیکن نیمکره سمت راست سبب می‌شوند که یک

فرد کناره‌گیر شود و یا روی‌گردان و متواری.

عصب‌شناسان دریافته‌اند که مابین عکس‌العمل‌های زن و مرد و سمت چپ و راست مغز همکاری وجود دارد. بنظر می‌آید زنان نسبت به مردان قدرت بیشتری دارند که بر استراتژی نیمکره سمت راست تکیه کنند و این روشن می‌کند که چرا آنها تحت تسلط آیدا هستند. تا آنجاکه علم بررسی کرده است احتمالاً تفاوت در ظرفیتهای ذهنی به نسبت‌های مختلف هورمون‌های سکسی که بر ساختار مغز تأثیر می‌گذارند، مربوط می‌شوند. دلایل فیزیولوژیکی آن هرچه می‌خواهند باشند مطمئناً با این حقیقت در رابطه‌اند که آیدا به عنوان قوانین زنانگی و پنگالا به عنوان قوانین مردانگی درنظر گرفته شده‌اند.

مفهوم تانتریک شیوا و شاکتی نیروی دوگانه‌ای که در هر شخصی وجود دارد به صورت آیدا و پنگالا در ساختار و مغز و بدن پراتیک قابل رؤیت است و مطمئناً ثابت می‌کند که آیدای یک شخص دو ذهن دارد یکی مثبت و یکی منفی و تائید می‌کند این تئوری دوجنسی بودن زنانه و مردانه هر فرد را.




RIGHT
LEFT

فصل یازدهم

سیستم انرژی سه گانه

ما تا اینجا دریافته‌ایم که چگونه بدن به دو بخش مختلف به نسبت جریان انرژی و کشش نیروهای مثبت و منفی مغناطیسی تقسیم می‌شود اما هنوز یک جنبه سومی که باید ذکر شود وجود دارد. در محور اصلی جائی که دو نیروی مثبت و منفی همدیگر را قطع می‌کنند، نیروها مساوی می‌شوند و یک حوزه انرژی خنثی ایجاد می‌کنند که مستقیماً از مرکز بطرف بالا و پائین حرکت می‌کند.

در یوگا حوزه انرژی که حرکت مستقیم از میان مراکز مهم به بالا و پائین دارد،نادی‌سوشومنا نامیده می‌شود.

سوشومنا مانند آیدا و پنگالا از بین ستون فقرات ریشه می‌گیرد و بدون انحراف به چپ و راست مستقیماً به سمت بالا و پائین حرکت می‌کند و در چاکراهای مهم نفوذ می‌نماید و آنگاه در اجناچاکرا با آیدا و پنگالا یکی می‌شود. بنابراین سوشومنا با سیستم عصبی خودکار همکاری می‌کند و تمام تحریکات را به کل سیستم انتقال می‌دهد. این یک سیستم اصلی است که از بین ستون فقرات تا مغز جریان دارد و سوشومنا در چنین موقعیتی قرارگرفته است.

در مراحل تکاملی انسان عصر حاضر، سوشومنا خفته است و می‌دانیم که دارای پتانسیل خطرناکی هم می‌باشد مگر اینکه ما بتوانیم با استفاده از بعضی تمرینات مشخص آن را فعال کنیم والا با سرعت تکاملی بشر، بیداری سوشومنا هزاران سال طول می‌کشد.

در بین آموزشها و مهارتهای سوارایوگا در جهت درک مفاهیم و بیداری، سوشومنا توصیه شده است. در شرایط عادی انرژی یا از آیدا و یا از پنگالا جریان می‌یابد لیکن اگر هر دو این نادیها و انرژیهایشان بتوانند با هم یکی شوند، نیروی بسیار قوی‌تری بنام

شاکتی‌کندالین بیدار خواهد شد. کندالین نیروی روحانی است که در فرکانس‌های خیلی بالاتر عمل می‌کند و در مقایسه با نیروهای آیدا و پنگالا مانند خط لیزر است. بهرحال در مرحله اول باید قبل از اینکه انرژی کندالینی بیدار شود نادی‌سوشومنا بازگردد.

موقعی که سوشومنا فعال شود تنفس بطور همزمان در هر دو سوراخ بینی جریان پیدا می‌کند. هر بامداد یک ساعت و بیست دقیقه بعد از طلوع آفتاب برای چند لحظه نادی‌سوشومنا جریان دارد. بعد از تمرین پرانایاما یا موقعی که ذهن متمرکز می‌شود یا موقعی که شخص در شرف ارتکاب به عمل جنائی است، سوشومنا به جریان می‌افتد از اینرو در سوارایوگا در این باره اعلام خطر قوی شده است. موقعی که نادی سوشومنا به جریان افتد کشش‌های روحی و جنایی برمی‌خیزد.

تروریست‌های سرسپرده و همچنین یوگی‌ها که در تمرکز عمیق هستند سوشومناهایشان در جریان است. هنگام وقوع جنایات سوشومنا خیلی فعال است. همچنین در حالات نشاط مثل بالا رفتن ازکوه یا انجام مأموریت مهم سوشومنا در جریان است. هنگامی که سوشومنا بیدار و فعال است تمام مغز فعال است و عمل می‌کند ولی در آیدا و پنگالا تنها نیمی از مغز عمل می‌کند اما در سوشومنا هر دو ارگان کارماندریا و گیاندریا فعال هستند. ارگانهای فیزیکی و ذهنی همزمان عمل می‌کنند و چون با هم عمل می‌کنند شما در مسائل روحانی و هم در زندگی دنیوی قوی می‌شوید.

نادیها در سوشومنا

ساختار داخلی سوشومنا بسیار پیچیده است. آن تنها یک لوله توخالی نیست که بدون استفاده فاقد حیات باشد. بعضی مواقع، مقدارکمی انرژی داخل نادی جریان دارد و به آن حرکت جزئی می‌دهد که می‌تواند با جریان همزمان هوا، در دو سوراخ بینی ملاحظه شود. این به مفهوم بیداری کندالینی نیست تنها دلالت می‌کند براینکه جنبشی یا درخششی در سوشومنا اتفاق افتاده. معمولاً این جنبش‌ها در مقایسه با زمانی که سوشومنا بطورکامل و با استادی بیدار می‌شود، قدرت خیلی ضعیف‌تری دارند. تمرکز به روی نادی‌سوشومنا همراه با تمرینات مخصوص و از پیش طرح شده یوگا، تدریجاً نیروی لازم را برای آماده‌سازی کندالینی به وجود می‌آورد.

موقعی که تمرکز بر روی سوشومنا است سه نادی دیگر که در جدار درونی سوشومنا قرارگرفته‌اند بکار می‌افتند و هرچه عمیق‌تر بروید نادیها تصفیه‌تر می‌شوند و یوجرانادی (UJRANADI) در جداره بیرونی قرارگرفته است که در درون آن چیترا یا

نادی‌چیتریی واقع است و در عمق بیشتر، ظریفترین نادی‌براهما وجود دارد و به این دلیل نادی‌براهما نامیده شده که از طریق این کانال مستقیماً مرکزهای بالاتر آگاهی، تحریک می‌شوند. در موقعی که شاکتی‌کندالینی از این کانال عبور می‌کند، تجربیات مافوق ماده شروع به جایگزینی می‌کنند.

تا زمانی که آیدا و پنگالا فعال‌اند و سوشومنا بی‌حرکت است، تمام نادیها زیر تأثیر مثبت و منفی ماناس و پراناشاکتی قرار دارند. سوارایوگی برای به حرکت انداختن سوشومنا تنفس را تحت کنترل خود درمی‌آورد، بنابراین جریان تنفس را حتی‌المقدور در سوراخ بینی بیشتر می‌کند. هاتایوگا پراتی‌پیکا توضیح می‌دهد که به واسطه ناخالصیهای نادیها، سوشوما بسته باقی می‌ماند. از اینرو باید سعی در خالص کردن کل سیستم بکنیم، سپس نادی‌سوشومنا به طور خودبه‌خود باز خواهد شد. این است که در ابتدا باید کنترل آیدا و پنگالا را فراگیریم تا جریان انرژی مثبت و منفی هماهنگ شده و شرایط مساعد برای تحرک سوشومنا حاصل آید.

رموز انرژیهای سه گانه

در تمام اشکال خلقت، نیروهای مثبت و منفی و خنثی، پنگالا، آیدا و سوشومنا حضور دارند. این سه نوع انرژی به نسبت‌های مختلف، طبیعت را قادر می‌سازند تا جلوه‌های مختلفی را از خود ظاهر سازد. میزان انرژی، شخصیت ویژه هر شکل را نشان می‌دهد. بنابراین در سوارایوگا ما شروع به رؤیت سه جنبه مثبت و منفی و خنثی نادیها می‌کنیم.

ایدا	پنگالا	سوشومنا
چیتا ذهنی	پرانا حیاتی	کندالین مافوق حس
منفی	مثبت	خنثی
مؤنث	مذکر	دوجنسی
ین	یانگ	تائو (هسته اصلی جهان)
ماه	خورشید	نور
سرد	گرم	حرارت
درک	منطق	خرد
تمایل	حرکت	دانش
ذهن نیم‌آگاه	ذهن آگاه	ذهن ناخودآگاه
درونی	بیرونی	متمرکز
ساکن	متحرک	متعادل
ذهنی	عینی	آگاه
پاراسمپاتیک	سمپاتیک	سیستم خودکار
گانگا	یامونا	ساراسواتی
آبی	قرمز	زرد
برهمن	ویشنو	رودرا (خوابیده)
ساتوا	راجاس	تاماس
A	U	M

در این جدول آیدا بوسیله ساتوا و سوشومنا بوسیله تاماس نشان داده شده است. این بدان معنی است که سوشومنا در یک حالت یا خاصیت تاماگونا می‌باشد و این بدان جهت است که از نقطه نظر تکاملی، قبل از بیداری هیچ حرکتی در سوشومنا نیست. بهرحال نادی سه نادی دیگر در خودش دارد که سه کیفیت و سه پتانسیل را که کاملاً بیدار می‌شوند و ظهور می‌یابند نشان می‌دهد. بنابراین سوشومنا تاماس است و و

واجرا نادی، راجاس، چیتراساترا. عبور از سه گوناس یا حالت طبیعی به مفهوم ظهور یافتن در ورای زمان و فضا و ذهن و جسم و آیدا و پنگالا است. در این نقطه تکامل کلی، شاکتی از نادی‌براهما عبور و طبیعت بی‌حرکت سوشومنا را عوض می‌کند و آگاهی وجود شخصی و تجربیات را به مافوق می‌برد.

تجربه سوارا در سوشومنا

در سوارایوگا گفته می‌شود که اگر سوشومنا برای مدت زیادی فعال باشد، بدان معناست که ذهن شما در حال عبور از موانع عینی، ذهنی و آیدا و پنگالا می‌باشد. گرچه ممکن است این امر دلخواه آنان نباشد که درگیر امور دنیوی هستند، اما آن چیزی است که یوگی‌ها برای تحصیل آن می‌جنگند. در هندوستان حالات باارزشی مشاهده شده است که اشخاص با مشاهده جریان مداوم سوشومنا، قادر به پیشگوئی زمان مرگشان به فاصله چند روز قبل از وقوع بوده و گفته آنها صحت داشته است.

بنابراین جریان سوشومنا برای یک مدت طولانی دلالت بر اتفاق افتادن یکی از دو حالت دارد. در حالت یوگی آن بدین معنی است که شما در شرف صعود از جسم، ذهن و اجسام هستید و از سامادهی زمانی که بیداری کندالینی انجام گیرد لذت می‌برید. اولین اتفاق که می‌افتد سوشومنا با نیروی کندالینی شارژ می‌شود. تمام راه عبور ستون فقرات گرم و متحرک و مملو از تجربیات است. در مورد انسانهای عادی آنها از جسم فراتر می‌روند و از زندگی ماورای جریانات مادی لذت می‌برند اما کندالینی لزوماً بیدار نمی‌شود.

فصل دوازدهم

چاکراها

در ساختار شبکه ظریف پرانیک هر نادی ریشه بخصوصی دارد و جملگی در نقاط مشخصی به هم اتصال می‌یابند و مراکز پرانیک و انرژی روانی را تشکیل می‌دهند که این مراکز به نام چاکرا شناخته شده‌اند. واژه چاکرا در اصل یک واژه سانسکریت و به معنی دایره یاگردونه است یا هر چیز مدور. در بدن چاکراهای متعددی وجود دارند اما چاکراهای اصلی مداری از انرژی را در راستای ستون فقرات در محوطه پنج غده عصبی اصلی تشکیل می‌دهند. این چاکراها واسطه‌هائی هستند که انرژی را از سطح بالاتر اخذ می‌کنند و آن را به جسم و ذهن می‌فرستند.

به خاطر عملکرد متقابل چاکراها و همجواری آنها با سیستم عصبی، اغلب چاکراهای اصلی را به مراکز عصبی یا غده‌های عصبی منصوب می‌نمایند اما به واقع این‌چنین نیست. عمل چاکراها به احتمال خیلی خیلی کم ناشی از ارتعاش است و مراکز خاص آنها با چشم انسان قابل رؤیت نیست، هرچند که ادعا شده بوسیله ابزار دقیق علمی مکان آنها مشخص شده است. چاکراهائی که در سطح پائین‌تر مدار انرژی قرار دارند در مقایسه با چاکراهای بالاتر مثل گلو و سر، ارتعاش کندتری دارند. نسبت ارتعاش در هر چاکرا به نوبت بر عملکرد غده و ارگانهائی که بدانها مربوط می‌شوند و در نهایت بر کل ساختار و متابولیزم بدن اثر می‌گذارد.

پنج، شش یا هفت چاکرا

در بدن انسان هفت چاکرای اصلی وجود دارد که در امتداد ستون فقرات و در سر واقع شده‌اند. البته تعداد چاکراهای فردی در کل بدن انسان و حتی حیوانات، نباتات و جمادات زیاد است اما بالاترین چاکرا در انسان تکامل‌یافته، چاکرائی است که به

جریان الهی و الوهیت تعلق دارد.

تمام چاکراها در فرکانسهای ارتعاشی متغیر عمل می‌کنند و به صورت تشعشعات نور درک می‌شوند ولی در رنگ و صدا و ارتعاش مختلف هستند. ریشی‌ها در تمرکزهای عمیق این چاکراها را در شکل نیلوفر با ساق و گلبرگهای متعدد مشاهده کرده‌اند. از اینرو در متون یوگی، چاکرا به نام گل نیلوفر بدن انسان توصیف شده است. اولین یا پائین‌ترین چاکرا، مولاداهارا است و بالاتر از آن در ستون فقرات سوادهیستاناچاکرا، و به همین ترتیب مانی‌پورا، آناهاتا، ویشودهی، آگنا و در آخر ساهاسرارا. در دنیای حیوانات مولاداهارا معادل ساهاسرارا است. این از مولاداهارا است که انرژی ابتدائی انسان می‌تواند به نیروی روحانی تبدیل شود. از مولاداهارا است که آیدا و پنگالا و سوشومنا منشا می‌گیرند و در پایان مدار دوباره در آگناچاکرا غوطه‌ور می‌شوند و به صورت واحد درآمده به ساهاسرارا در تاج سر می‌روند.

ساهاسرارا کلاً از تأثیر آیدا و پنگالا آزاد است، از این رو معمولاً به آن به صورت یک چاکرا توجه نمی‌شود. بیشتر متون یوگا فقط درباره پنج چاکرا که در امتداد ستون فقرات قرار گرفته‌اند صحبت می‌کنند و بعضی‌ها به آگناچاکرا اشاره و به طور جزئی به چاکرای‌ساهاسرارا توجه می‌نمایند. از مولاداهارا تا ویشودهی به پنج عنصر اولیه خلقت تعلق دارد و آگنا فقط به ذهن و خلاقیت مربوط است. در مراکز پائین‌تر غلظت ماده زیادتر و آگاهی تاریکتر است در صورتیکه در چاکراهای بالاتر آگاهی مسلط است و ماده به مقدار زیادی ظریف‌تر تا چاکرای‌ساهاسرارا که آگاهی خالص است و عاری از ماده.

بیداری چاکرا

یک چاکرا می‌تواند آگاهانه به وسیله جهت دادن پرانا به آن مرکز و با تمرکز بر روی موقعیت و شکل آن به تحرک درآید. بهرحال نتیجه هر دو طریق یکی است زیرا هنگامی که شما انرژی پرانیک را به سوی چاکرا جهت می‌دهید از محل آن آگاه خواهید شد، بنابراین تصورات ذهنی و تمرکز هر دو به وقوع می‌پیوندند. موقعی که شما بر چاکرا یا سمبلی که آن را تحریک می‌کند تمرکز می‌نمائید و پرانا به آن مرکز حرکت می‌نماید، به همین مناسبت هر دو سیستم در اصل یکی هستند. بهرحال بسیار مهم است که توجه شود که بیداری چاکراها و کندالینی دو جریان مختلف‌اند. چاکراها باید قبل از بیداری کندالینی تصفیه شوند زیرا معمولاً یا بسته هستند یا با فرکانس پائین ارتعاش می‌یابند. از این رو در مرحله اول آنها باید تصفیه شوند و پس از آن بر روی

فرکانس بالاتر تنظیم شوند و به حرکت درآیند تا کندالینی بتواند بدون ایجاد هیچ اذیت یا مزاحمتی از مسیرش عبور کند.

(برای آگاهی بیشتر درباره بیداری چاکراها به کتاب «چشم سوم و کندالینی» اثر همین مترجم مراجعه شود).

در سوارایوگا تمرینات تمرکزی بر روی تاتواها یا عناصر به منظور بیدار کردن چاکراها مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرد با تحلیل تنفس درمی‌یابد که چه تاتوایی در حرکت است و این بدان مفهوم است که پرانا در سطح کدام چاکرا در حال عمل کردن می‌باشد. بنابراین با درک عناصر و قدرت هر چاکرا علائم و نشانه‌های بیداری می‌تواند به وسیله طبیعت تنفس تشخیص داده شود.

توصیف چاکراها

پائین‌ترین مرکز انرژی، چاکرای مولاداهارا است که در ریشه ستون فقرات در غده عصبی دنبالچه واقع شده است. (MOOL) به معنی ریشه و (ADHARA) به معنی مکان. تمام تمایلات حیوانی در انسان از این مرکز ناشی می‌شود و نیز مکانی است که تکامل انسان از آن شروع می‌شود. مولاداها را بر ارگانهای دافعه، تولید مثل و غده‌ها اثر می‌گذارد و با حفره دماغی و حس بویائی در ارتباط است. بنابراین از نقطه دماغ می‌تواند تحریک شود مثل تمرین ناسیکاگرادریشی[1]. چاکرای‌مولاداها را به صورت رمزی به شکل گل نیلوفر با چهار گلبرگ نشان داده می‌شود که داخل آن مربع زردرنگی است این مربع با دایره‌ای که عنصر زمین را نشان می‌دهد احاطه شده است. تمام کیفیت‌های فیزیکی عنصر زمین، از سطح چاکرای مولاداها را ظهور می‌یابد. تمام کیفیت‌های فیزیکی عنصر زمین، از سطح چاکرای‌مولاداها را ظهور می‌یابد. یوگی سورا برای بیدارکردن پتانسیل ذاتی مولاداهارا بر یانترای زمین تمرکز می‌کند.

سوادهیستانا

سوادهیستانا دو انگشت بالاتر از چاکرای‌مولاداها را، در ستون فقرات در ناحیه دنبالچه قرار گرفته است. SWA به معنی شخص و STUANA به معنی مکان می‌باشد. موقعی که آگاهی و انرژی در چاکرای سوادهیستانا عمل می‌کند، آگاهی شخص و نفس صعود می‌کند. سوادهیستانا ارتباط نزدیکی با مولاداهارا دارد و بر ارگانهای تولید مثل و غدد اثر می‌گذارد. کلمه سواد اشاره‌ای است به طعم، و طعم قدرت حسی

1. NASIKAGRADRISHI

به خصوصی است که با سوادهیستانا همکاری می‌کند. قدرت طعم بـه حس بویـائی بستگی دارد و به همان صورت سوادهیستانا به مولاداهارا وابسته می‌شود.

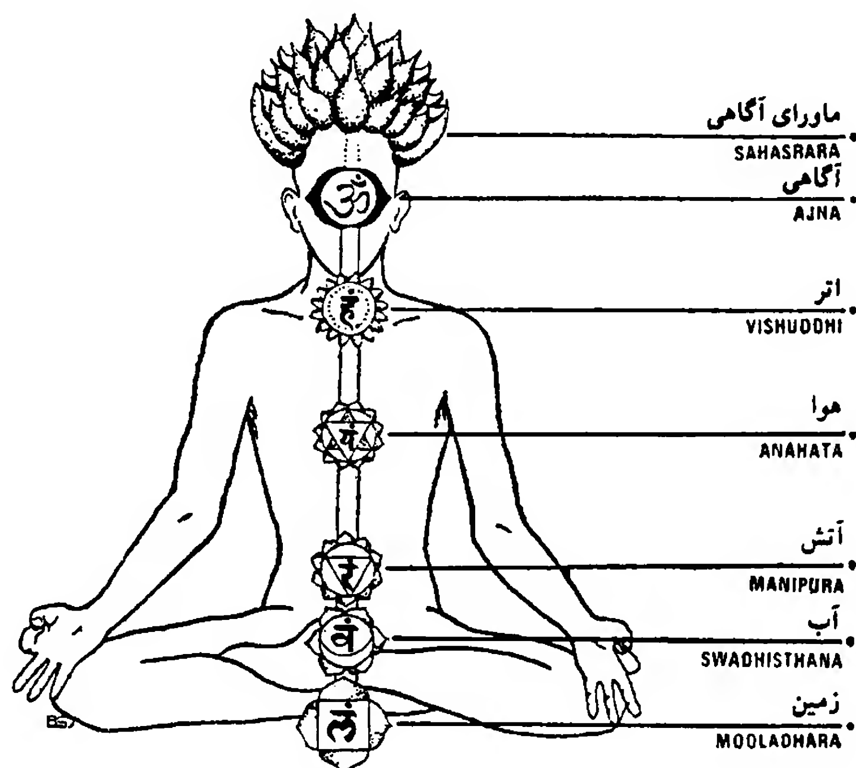
سوادهیستانا به صورت رمزی یک گل شش برگی به رنگ شنگرف است کـه در داخل آن دایره و در پائین آن هلال ماه است و نشان‌دهنده عنصر ذاتی آب می‌باشد. بر روی هلال ماه اقیانوس تاریک و عمیقی قرارگرفته است و در بالای آن نور ماه که تماماً نشان‌دهنده ذهن نیم‌آگاه است. سوارایوگی برای بیدارکردن قدرت این چاکرا بر روی یانترای عنصر آب تمرکز می‌کند. خیره شدن بر هلال ماه در شب نیز اثر مشابه دارد.

مانی‌پورا

مانی‌پورا در شبکه خورشیدی، در عقب ناف قرار گرفته است. MANI به مـعنی جواهر و PURA به معنی شهر است. مانی‌پورا یعنی شهر جواهرها. در این نقطه نادیها اجتماع می‌کنند و نورافشانی می‌نمایند. متون یوگا آن را بصورت لوستری جواهرنشان توصیف کرده‌اند که می‌درخشد. مانی‌پورا عنصر آتش را با خود دارد و به اصطلاح آتش هاضمه را توجیه می‌کند.

مانی‌پورا با عمل هضم و جذب غذا و پرانا مربوط است که به آن به صورت نقطه میانی بین زمین و کهکشان توجه می‌شود زیرا در مرکز پائین‌تر آگاهی برای تجربه ناویژه جهت تعیین می‌کند اما زمانی که از مانی‌پورا عبورکند افکار عالی توسعه می‌یابد.

مانی‌پورا نقطه میانی است مابین بدن فیزیکی و نقطه‌ای که متون یوگی گفته‌انـد. پرانا و آپانا باید با هم یکی شوند. ما می‌توانیم بگوئیم که مانی‌پورا نقطه عوض شدن ناویژه به ویژه است. سمبل آن نیلوفر زرد درخشان با ده گلبرگ و بگونه مثلث معکوس است که در شعله آتش قرار دارد. یانترای درونی آن عنصر ذاتی آتش را نشان می‌دهد. سورایوگی در تمرینات خود بر این یانترای درونی تـمرکز مـی‌کند. بـرای سـورایـوگی مانی‌پورا به دو دلیل اهمیت زیاد دارد. یکی به این خاطر که انبار پرانا است و دیگری بخاطر سکونت الهه در این مرکز شیواسواروديا می‌گوید کـه لاکـزمی تمرین‌کنندگـان سوارایوگا را دعا می‌کند و حمایت می‌نماید. او خلق‌کننده قدرت ویشنو، نگهدارنده کیهان، است. او الهه دوگانه سلامتی و سعادت است. مفهوم لاکزمی سـمبلیک است و از اثر حرکت مانی‌پورا و تحریک پرانا و آگاهی در این سطح ارتعاشی گرفته شده است.



موقعیت چاکراها (مراکز روانی) در بدن انسان

آناهاتا

غده قلبی مرکز مهم بعدی است که به نام آناهاتاچاکرا شناخته شده است. ANA به معنی نه و AHATA به معنی تصادم است. در مرکز قلب ارتعاش بدون برخورد نادی ابدی وجود دارد. در آن مکان است که نبض کیهانی و نبض انسانی می‌توانند تجربه شوند. گروکنا[1] : استاد بزرگ تانتریک گفته است که «با آگاهی مطلق بر هر تنفس خود که ۲۱,۶۰۰ مرتبه آن را در هر روز و شب انجام می‌دهید صدای ایجاد شده در مرکز قلب را تجربه کنید.»

آناهاتا بصورت مکان قرار گرفتن جیوآتما «نفس شخصی» توجیه شده بنابراین درک پرانا در این مرکز به منزله نزدیک شدن به درون وجود خود است.

سمبل آناهاتا به گونه نیلوفر آبی کمرنگ با دوازده گلبرگ است که در داخل آن دو مثلث معکوس یکی به سمت بالا و یکی به سمت پائین قرار گرفته است. این یانترا عنصر هوا را نشان می‌دهد. سوارایوگی تمرین تراتاکا را با یانترای عنصر هوا انجام می‌دهد تا پتانسیل پرانیک در آناهاتا را درک کند و آن را بکار اندازد.

ویشودهی

ویشودهی در غده گردن قرار دارد. VI بیانگر چیز خیلی بزرگ و ماورای سنجش است و SHUDHI به معنی تصفیه کننده است. ویشودهی از جریان سموم در سیستم جلوگیری می‌کند و بطور مستقیم بر لوزه و گلو و تارهای صوتی و همچنین تیروئید و پاراتیروئید اثر می‌گذارد. متون یوگی از مایعی صحبت می‌کنند که از چاکرای بالاتر می‌آید و در ویشودهی بصورت شهد جمع می‌شود که باعث حیات و طول عمر است و چون به مانی‌پورا سرازیر شود، در آن سوخته می‌شود و موجب بیماری، کهولت و مرگ می‌گردد.

سمبل ویشودهی به صورت گل لوتوس با ۱۶ گلبرگ و رنگ بنفش دودی است که در مرکز آن بیندوی سفید رنگی مثل ماه کامل که کیفیتها و المنت اتر را نشان می‌دهد قرار دارد. آن همچنین سمبلی است از سطح خالص‌تر آگاهی و پرانا که در سطح ارتعاش بالائی از ویشودهی، زمانی که بکار افتد عمل می‌کند. ویشودهی به صورت دروازه بزرگ رهائی شناخته شده است. در تمرینات سوارایوگا، تمرکز تراتاکا بر مانترای عنصر اتر است که پتانسیل آن را بیدار می‌کند و آن دروازه دربها را باز می‌نماید.

---

1. GORAKHANAH

آگنا

چاکرای آگنا در تانترا و سوارایوگا با اهمیت تلقی می‌شود و آن در بالای ستون فقرات در منطقه مدولاابلانگاتا «بصرالنخاء» قرار گرفته است. این مرکز با غده صنوبری همکاری دارد و به مرکز «گرو» یا مرکز فرماندهی شناخته شده است زیرا از اجنااشراق به مراکز زیرین ذهن فرستاده می‌شود. به همین مناسبت این چاکرا به نام چشم سوم یا چشم اشراق نامیده شده و واسطه‌ای است مابین بالاترین آگاهی با گرو و نفس یا جیوآتما و واسطه‌ای است مابین قدرتهای بالای مغز و عملکرد غریزی آن.

آگنا محل برخورد سه نادی آیدا، پنگالا و سوشومنا است. بنابراین دوگانگی در این مرکز متوقف می‌شود. از این جهت آن به نام موکتاترووینی[1] نامیده‌اند. در متون مقدس هند و یکی شدن سه نادی را در آجناچاکرا تشبیه می‌کنند به تلاقی سه رود «گانگا، یامونا و ساراسواتی». آیدا و پنگالا نشان‌دهنده رودخانه‌های دنیوی گانگا و یامونی هستند و سوشومنا نشانگر رود ساراسواتی که در عمق ستون فقرات قرار گرفته است. این سه رود در شمال هند به هم متصل می‌شوند مانند سه نادی فوق‌الذکر که در چاکرای آجنا جائی که به هم وصل می‌شوند. این چاکرا مرکز قدرتمند انرژی است و نیروهای خلاقه والا را در انسان بیدار می‌سازد.

وظیفه آگنا همکاری با عملکرد غده صنوبری است. غده صنوبری با غده هیپوفیز و پینال مربوط است که هورمونی را تولید می‌کند و آن هورمون تمام سیستم ایندوکرین را به حرکت درمی‌آورد، خصوصاً رشد و عملکرد غده‌های سکسی را کنترل می‌نماید. زمانی که غده صنوبری عمل می‌کند، عمل آن مثل قفلی است بر غده هیپوفیز[2]. در اکثریت مردم بعد از سن هشت سالگی قسمتهای مشخصی از این غده عملش متوقف می‌شود و پس از آن غده هیپوفیز فعال می‌گردد و شخصیت دنیوی شکل می‌گیرد. موقعی که پینال بدون حرکت بماند، عملکردهای بخصوصی داخل هیپوفیز کنترل می‌شود. این رابطه صحیح است بین این دو غده، غده صنوبری به صورت گرو و غده هیپوفیز مثل شاگرد. موقعی که این رابطه معکوس شود انواع مشکلات احساسی، ذهنی، روانی و جسمی ظاهر خواهند شد. سوارایوگا درک کرده است که این امر می‌تواند با ایجاد تعادل در آیدا و پنگالا در مرکز آجناچاکرا اصلاح شود. علاوه بر آن غده پینال بوسیله دوران نور و تاریکی اثر می‌پذیرد و به همان صورت سوارا و آیدا و پنگالا برطبق این گردونه عمل می‌کنند. اگر آنها از ترادف خارجند مبین این است که در

---

1. MUKTATRIVENI
2. PITUITARY

مدار انرژی بین مولاداهارا و آگنا چیزی مزاحم است. غده صنوبری حس درک مافوق را مثل روشن‌بینی، روشن‌گوئی، تله‌پاتی و مشابه آن را قادر می‌سازد که به حرکت افتند. در سورایوگا توسعه یافتن قدرت و توانائی‌های ظریف بسیار مهم است و تراتاکا قوی‌ترین روش برای متحرک ساختن آنها می‌باشد. تمرینات تراتاکا بر روی تاتواها، یانتراها، چاکرای آگنا را تحریک می‌کند اگرچه آجنا بعلت بالاتر بودن از حد این عناصر به وسیله تاتواهای مشخصی تأثیر نمی‌پذیرد.

در حقیقت آجناچاکرا بعنوان جایگاه ظریف‌ترین تاتوها، ماهات[1] یا آگاهی خالص و پراکریتی[2] نیروی خلاقه کیهانی توصیف شده است. در تمرین سوارایوگا برای درک معنا و تأثر تاتواهای فردی به مرحله ظریفی از ذهن احتیاج است، از این رو توسعه ظرفیت کامل آگنا ضرورت اساسی دارد.

(برای بیداری این چاکرا به تمرینات کتاب «چشم سوم» مراجعه شود).

ساهاسرارا

چاکرای ساهاسرارا در اساس و اثر با سایر چاکراها اختلاف دارد. وقتی که نیروی شاکتی کندالینی به سطح این چاکرا می‌رسد، دیگر تعلقی به جریان حیوانی یا آگاهی انسانی ندارد چون خالصاً الهی است. ساهاسرارا در بالاترین نقطه سر قرار گرفته و با غده هیپوفیز همکاری و ارتباط دارد. ساهاسرارا یک گل نیلوفر هزار برگی است که به ابدیت و بی‌نهایت می‌رود چون جایگاه آگاهی محض است. مولاداها را مکان شاکتی کندالینی است که با صعود و رسیدن به ساهاسرارا، آگاهی و انرژی رسوب می‌کند و روشنائی فکر ظاهر می‌شود بنابراین تحت نفوذ آگناچاکرا، نیروئی که از برخورد این دو نیرو آشکار می‌شود، دوباره به سمت پائین هدایت می‌شود و فرد به تجربه بهشت روی زمین می‌پردازد. بنابراین یوگی مفهوم یوگا و هدف سوارایوگا را که به انجام رسیده بدست می‌آورد.

---

1. MAHAT
2. PRAKRITI

ابر و باد و مه و خورشید و فلک درکارند   تا تو نانی به‌کف آری و به غفلت نخوری

فصل سیزدهم

پنج تاتوا

فلسفه تانتریک و سوارایوگا شرح می‌دهد که چگونه تمام هستی از پنج تاتوا (عنصر) ترکیب شده است. این عناصر عبارتند از: «اتر، هوا، آتش، آب، زمین» از قدیم افراد متمدن همواره ساختار جهان را از چهار عنصر اساسی «خاک، آب، آتش و باد» دانسته‌اند. این عناصر تنها فرکانس و سطوحی از پرانا و آگاهی را نشان می‌دهند.

این توضیح در متون یوگا[1] آمده است که پنج تاتوا یا پنج عنصر از ذهن، ذهن از پرانا، پرانا از هوش عالی بیرون می‌آیند، همچنانکه بدن انسان خودش را از عناصر کیهانی ساخته است. خاصیت‌های این عناصر، در تمام بدن و ذرات و اتمهای ذاتی و لاینفک هستند که دارای تأثیر ظریف و دقیق می‌باشند و بر تمام قسمت‌های بدن اثر می‌گذارند. به همان صورت که کپی تمام مشخصات فیزیکی و ذهنی در مولکولهای DNA نگهداری می‌شوند، ترکیب و نسبت تاتواها نیز، ساختار وجودتان را تشکیل می‌دهند. هر تاتوا دارای فرکانس پرانیک مشخصی است و بر مکانیسم بدن و جریان پرانیک تأثیر می‌گذارد. بنابراین در سوارایوگا تمرینات تاتواسادانا برای مطالعه جریان تنفس به منظور تشخیص تاتوای مسلط استفاده می‌شود. این تاتواها نشانه‌ای هستند از شرایط جسمی که جریان تنفس را در جهات مختلف سبب می‌شوند. اگر هنگام دم برآوردن شما آگاه باشید از تاتوائی که فعال است می‌توانید شرایط فیزیکی، ذهنی و احساسی را برآورد کنید و کارهائی را که می‌خواهید انجام دهید بر آن مبنا قیاس کنید. علاوه بر آن این تمرینات آگاهی و تجارب دنیوی ما را افزایش می‌دهند، بنابراین آگاهی رشد عمیق‌تری در این مورد که ما که و چه هستیم، پیدا می‌کند.

---

1. PRASHNOPANISHAD - SHIVASWARODAYA

طبیعت تاتواها

تاتوا ارتعاش پرانا است که از آن فرکانس مخصوص صدا، مانترا و رنگ یا «وارتا» خلق می‌شود. پرانا نور خالص است و دقیقاً نور سفید تمام رنگهای مختلف طیف را در خودش دارد و همانند شکستن نور می‌تواند به تاتواهای مشخصی شکسته شود.

دانشمندان نشان داده‌اند که ذرات نور در دسته‌های مشخصی حرکت می‌کنند و شعاع‌های بخصوصی از نور را مثل مادون قرمز و ماورای بنفش و حتی لیزر بوجود می‌آورند. پرانا تقریباً به همان صورت، در تمام بدن ارتعاشاتی با سرعت‌های مختلف از فرکانس نور قرمز، آبی، زرد و... ایجاد می‌کند. این رنگها و ارتعاشات حتی به صورت صدا ضبط می‌شوند و تاتواهای مختلف را نشان می‌دهند.

آکاشایا اتر اولین تاتوائی است که ظهور پیدا کرده به دلیل ظرافت و بی‌حرکتی طبیعتش به این نام نامیده شده است. از آکاشایا اتر تاتوای وایو یا هوا بیرون می‌آید که پرانا نامیده می‌شود و در یک سطح ظریف است و حرکت در آن وجود دارد همانند طبیعت باد. از وایو آگنی بیرون می‌آید، جائی که پرانا همچون آتش گرم می‌شود و چون سرد شود، به صورت آپاس درمی‌آید و می‌تواند به صورت نهری از آب جریان یابد، و چون ساکن و بی‌حرکت گردد مثل سنگ، جامد می‌شود و به صورت زمین ظاهر می‌گردد. به این طریق تاتواها زمانی که در فرکانس مخصوص عمل می‌کنند بر تأثیر و اثر پرانا دلالت دارند.

سطوح مختلفی از انرژی و حرکتهای مختلف پرانیک در بدن وجود دارد اما حرکت پرانا دلخواه نیست از قوانین مشخصی پیروی می‌کند. نادیهاپرانا را در چاکراهای مختلف، در ستون فقرات کانال‌کشی می‌کنند و فرکانس‌های این مراکز با ارتعاش مولاداهارا زیاد می‌شود. اما باید در نظر داشت که تاتواها عناصر فیزیکی و شیمیائی نیستند و فرکانس آنها از مولاداهارا زیاد می‌شود. در یوگا گفته می‌شود که تاتوای زمین پائین‌ترین است و آکاش بالاترین ارتعاش از عناصر فردی است. اما باید در نظر داشت که تاتواها، عناصر فیزیکی و شیمیائی نیستند. آنها به سطوح مخصوصی از انرژی و فرکانس صدا و تشعشع نور نسبت داده می‌شوند.

به همان صورت که چاکراها ارگانهای حسی خودشان را دارند، تاتواها نیز به صورت کیفیت ذاتی این ارگانها ظهور می‌یابند.

ما به رابطه مستقیم بین دماغ، حس بویائی و مولاداهارا آگاه هستیم. به همان صورت تاتواهای دیگر با ارگانهای حسی بخصوصی مشارکت می‌کنند. بخش دو از متن

پراپان‌چاسرا[1] توضیح می‌دهد که اتر در گوشها، باد در پوست، آتش در چشم‌ها، آب در زبان، زمین در سوراخهای دماغ است. این دلالت می‌کند بر ارتباط تاتواها و ارگانهائی که به آنها مربوط هستند و همچنین نقطه نظر دیگری در مورد طبیعت تاتوا ارائه می‌دهد. کیفیت زمین بو، می‌باشد، آب، مزه است، آتش، دید، هوا، لمس و ابر، صدا است. بو عمل اولیه مغز است و مشابهاً تاتوای زمین ناویژه‌ترین عنصر است. هر تاتوا در میزان تأثیر و طبیعتش ظریف‌تر می‌شود تا زمانی که شما به جریان آگاهی وارد شوید.

در سوارایوگا شما آگاهی را با اثرات تاتواهای بخصوص بر عملکرد بدن، توسعه می‌دهید. بنابراین شما متوجه خواهید شد که چگونه به وسیله ارتعاشات مختلف پرانیک، تأثیر پذیرفته‌اند.

خاصیتهای تاتواها

تاتواها می‌توانند در ظهورهای ناویژه، ویژه، فردی وکیهانی تشخیص داده شوند و آنها بر همدیگر اثر متقابل دارند. شیواسوارودریا توضیح می‌دهد که تمام تغییرات عالم از چیزی تأثیر گرفته‌اند و مشخصات ویژه تاتواها را به صورت زیر دسته‌بندی کرده است.

1. PRAPANCHASARA-TANIRA

عنصر	زمین	آب	آتش	هوا	اتر
طبیعت	سنگین	سرد	گرم	سیار	مخلوط
کیفیت	وزن داشتن منجمد	روان - منقبض	حرارت - انبساط	حرکت - جابجائی	پراکنده - فضا
رنگ	زرد	سفید	قرمز	آبی/خاکستری	سیاه‌رنگ
شکل	مربع	هلال ماه	مثلث	شش‌ضلعی	نقطه
مانترا	لام	وام	رام	یام	هام
تان‌مانترا	بو	مزه	بینایی	لامسه	صدا
مسئولیت در بدن	پوست،ترکیب خون،استخوان، رگ	مایعات	تمایلات، تشنگی، خواب	انبساط،انقباض عضلات	احساسات،شهوات علائق
موقعیت در بدن	رانها	پا	ناحیه کتف	ناحیه ناف	بالای سر
موقعیت ذهن	اهامکار-نفس	بودهی-معرفت	ماناس-فکر	چیتا (مرکز روانی)	پراگیا- درک مستقیم-اشراق
کوشا-لایه	بدن غذائی	پرانیک	بدن روانی	بدن - درک مستقیم	بدن سعادت
پراتاوایو	آپاتا	پرانا	سامانا	اودانا	وایانا
سیاره	عطارد	ماه و ونوس	خورشید-مریخ	زحل-نپتون	مشتری
سمت	مشرق	مغرب	جنوب	شمال	میان و بالای سر

تشریح تاتواها

در سوارایوگا تاتوای فعال را با سنجش طول و جهت مخصوص تنفس می‌توان تشخیص داد. اگر شما بر جریان تنفس در دم و بازدم تمرکز کنید و حالت بخصوص آن را تشخیص دهید، به سطح پراناکه در حال عمل کردن است و سطح ذهن و چیزی که در آن لحظه توانائی بدست آوردن آن را دارید، آگاه می‌شوید.

برای آشنائی با هر تاتوا به تمرکز شدید و حساسیت ذهن احتیاج است زیرا به همان صورت که شیواسواردیا بیان می‌کند تاتواها در سطوح ظریفی از وجود پنهان شده‌اند و برای ظهور آنها شخص باید همانند یک محقق که با میکروسکوپ مولکولهای تشکیل‌دهنده ماده را مشاهده می‌کند، عمل نماید. سوارایوگا نیز به همان صورت توضیح می‌دهد که تاتواها در اشکال مختلف ظهور می‌یابند و تنها با تمرکز بر اشکال آنهاست که درک شوند و چنانچه شما قدرت تشخیص تاتواها را پیدا کنید طبیعت وجود خودتان و اتفاقات کیهانی را درک خواهید کرد.

جریان پرانا در بدن با نسبتهای مختلفی از شرایط بیرونی و جریان انرژی در آدمهای دیگر تأثیر می‌پذیرد. شما می‌دانید موقعی که دو قطب مخالف آهن‌ربا را بر هم می‌گذارید یا قطب‌های مشابه را بر هم می‌نهید یا آهن‌رباهای زیادی را در کنار هم قرار می‌دهیدو آنگاه یک جسم فلزی را به آنها نزدیک می‌کنید چه اتفاق می‌افتد. نتیجه عمل درونی، بستگی دارد به خاصیت آهن‌ربای درون جسم و قدرت مغناطیسی آنها، مشابهاً با دانستن جریان فعال پرانیک یا تاتوا در بدن، شما می‌توانید اتفاقی را که رخ خواهد داد حدس بزنید یا محاسبه کنید. خاصیت تاتواها مثل مغناطیس بستگی دارد به شرایط بیرونی مثل مشاهده سایه که از یک جسم خلق می‌شود یا مثل دود که حکایت از وجود آتش می‌کند، یا بارش باران که دال بر وجود ابر است. مشابهاً به وسیله سوارایوگا می‌توانید از پی‌آمدهای اتفاقات گذشته، حال و آینده به وسیله عملکرد درونی پرانا و تاتواها مطلع شوید.

ستاره‌شناسی و سوارا

شیوا سواردیا به ما می‌گوید که چگونه تنفس با حرکات ستارگان، ماه و خورشید در رابطه است و چگونه با ستاره‌شناسی ارتباط می‌یابد. سواردیا اظهار می‌کند که ستاره‌شاسی بدون آگاهی از علم سوارایوگا بی‌فایده است. ستاره‌شناسی درباره تأثیر چهار عنصر پایه‌ای است و بحث می‌کند که این عناصر چگونه بر زندگی و شخصیت شخص تأثیر می‌گذارند. این عناصر کیهانی هستند. سوارایوگا در مورد عناصر مشابهی

صحبت می‌کند و می‌گوید آنها در بدن ظاهر می‌شوند و می‌توانند به وسیله جریانات تنفس و بدن پیگیری شوند. در ستاره‌شناسی، عناصر، سطوح بخصوصی از ارتعاش و تأثیر در سطح کیهانی را نشان می‌دهند. در سوارایوگا مشاهده شده که این عناصر و ارتعاشات در ساختار فردی وجود دارند، بنابراین احتیاجی نیست که در کیهان یا عالم به جستجو بپردازیم زیرا عالم کبیر در عالم صغیر منعکس است.

ستاره‌شناسی و سوارایوگا مثل دو سر یک چوب هستند. در هندوستان محاسبات سیستم ستاره‌ای هندوان آنقدر دقیق است که می‌تواند زمان دقیق سوارا را پیش‌بینی کند. در سیستم هندو، در هر روز ۹ زمان اصلی وجود دارد که در هر زمان ستاره مشخصی ریاست می‌کند. این محدوده‌های زمانی تقسیم شده‌اند و باز زمان تقسیم شده‌اند تا آنجا که به لحظه دقیق سوارا، «دقیقاً لحظه دم، بازدم» می‌رسند.

(این تقسیم‌بندی را می‌توان در علوم روحی ایرانی مانند جفر، رمل و اسطرلاب و تقاویم نجومی که ساعت‌های سعد و نحس و قمر در عقرب را مشخص می‌کنند مشاهده کرد. «مترجم»)

ستاره‌شناسی براساس ستارگان است و سوارایوگا براساس تنفس. به وسیله آگاهی از سوارا و تاتواها، همچنین از تأثیرات کیهانی که بر سلامت و غلظت ما اثر می‌گذارند آگاه می‌شویم. بنابراین می‌توانیم از شانس‌ها و موفقیتها بهتر استفاده کنیم و راه بهتری برای بهبود تأثیرات زیان‌آور پیدا نمائیم. متون یوگی می‌گوید ضوابط تنفس و پرانایاما با هم به نابودی قیود دنیوی وجود، کمک می‌کنند.

بعضی از دانشمندان روابط بخصوصی را بین اتفاقات کیهانی و تجربیات شخصی و اجتماعی و فرهنگی مشاهده کرده‌اند. ما می‌توانیم فرض کنیم که مغز (CNS) دریافت‌کننده انوار ستاره‌ای و خورشید است و بعضی از دانشمندان در حال تحقیق در این رابطه می‌باشند.

امروزه انسان به آسمان می‌نگرد تا خودش را بهتر درک کند، اما برای سوارایوگی هیچ تفاوتی بین کیهان و اتفاقات اتمی نیست، احتیاج نیست که فیزیک ستاره‌ای را بفهمیم زیرا هر فرد این ظرفیت را دارد که چشمانش را ببندد و به فضای تاریک درون ضمیر خودش نظر افکند و هستی را در خویشتن تجربه کند.

پیشگوئی

بوسیله تشخیص عنصر فعال در تنفس، شما می‌توانید از آینده باخبر شوید. هستند ستاره‌شناسانی که معمولاً پیشگوئی‌های قابل اعتمادی می‌کنند. برای مثال یک

محصل مدرسه سئوال می‌کند: آیا من قبول می‌شوم یا نه؟ او اول روز را معاینه می‌کند و بعد از آن تنفس را حس می‌کند، اگر اثر آن مثبت بود می‌گوید: بلی و اگر منفی بود می‌گوید: نه. بعضی‌ها از این علم به این طریق استفاده می‌کنند اما هدف این نیست! آنها به طرز غلط از آن استفاده می‌کنند. این علم نیست که مقصر است بلکه خطا متوجه شخص محرک است. از این رو ما باید مراقب این افراد باشیم و هدف حقیقی علم را به خاطر آوریم.

بخش دوم

تمرینات

واقـف دم بـاش زو غـافل مشـو | روز عطـار ایـن نـصیحت را شـنو
غیر این دم نیست در عـالم دمـی | گر تو رااین دم بود خوش همدمی

فصل اول

داشتن تجربه روحی، تجارب روح کیهانی، سرنوشت انسان است که برای داشتن آن تجارب، قسمتی از ذهن عمل می‌کند و دنیای خارج را از طریق حواس یا تماس درک می‌نماید. برای کسب تجربه کیهانی ذهن باید کاملاً ثابت و بدون هیچ لغزش و ارتعاش متمرکز گردد. لحظه‌ای که این تمرکز حاصل شد و ذهن متوقف گردید، تنفس نیز بـه حالت تعلیق درمی‌آید و هوشیاری و پرانا از رشته فردی به درک تجـارب کیهـانی راه می‌یابند.

این یک مرحله مشکلی است، زیرا اشخاص با موانع بسیاری که هرکدام به نحوی ذهن را تیره می‌کنند و از مرکزیتش به دور می‌اندازند مواجه می‌باشند. اگر تمایلی برای درک تجارب کیهانی در طول زندگی وجود دارد باید بر موانع پیروز گردید. اما آیا این امکان برای هر فردی وجود دارد که اتمای خویش را «حقیقت شخصی» تجربه و درک کند؟ یوگا و تانترا پاسخ می‌دهند: بلی. حتی گیتا (GITA) اطمینـان مـی‌دهد کـه هـر شخص حق دارد تجارب عالیه زندگی را درک کند. مشکل ما این است که به اندازه کافی کوشش نمی‌کنیم. انجام هر تمرین وقت می‌گیرد لذا ما مجبور می‌شویم به جای صرف وقت برای تمرین با ذهن بجنگیم. گاهی برای یکی دو ماه ما ملهم می‌شویم و تمرکز به ما نزدیک می‌شود، آن الهام می‌میرد و باطری خالی می‌شود. سپس مـوانـع دیگـری بوجود می‌آیند مثل: ناخوشی، سستی و انجام خواسته‌های دنیوی و ساماسکاراها و غیره.

یوگاشاسترا[1] می‌گوید: وقتی پراناها به زحـمت افـتند ذهـن هـم اذیت مـی‌شود.

---

1. UOGASHASTRA

از اینرو یوگا دو راه پیشنهاد می‌کند: اول آنکه اگر پراناها کنترل شوند، ذهن هم می‌تواند کنترل شود زیرا این دو به هم مربوط و به هم وابسته‌اند. این مسیر را هاتایوگا و سوارایوگا شامل می‌شود. راه دیگر این است که موقعی که ذهن اذیت شود پرانا هم اذیت می‌شود و اگر ذهن کنترل شود پراناها نیز تحت کنترل در می‌آیند. این راه، راه راجاوگیانایوگا است. کنترل کردن پرانا مثل کنترل کردن فیل است. اگر بتوانید فیل را کنترل کنید اربابش خواهید بود. اما کنترل کردن ذهن مثل این است که کوشش کنیم هوا را کنترل نمائیم از این رو امروزه مردم برایشان بسیار آسانتر و محسوس‌تر است که با پرانا معامله کنند البته مشروط بر داشتن گرو (معلم و راهنما).

راجایوگا هشت مرحله را عرضه می‌کند: یاما، نیاما، آسانا، پرانایام، پراتی‌هارا، دهارنا، دهیانا و سمادهی. هاتایوگا اینها را برای مردم کالی (KALI) در یک دستور مفید جمع‌بندی کرده است. اول شات‌کارماها (نتی، دهیوتی، باسانتی، کاپلابهاتی، تراتاکا، نولی‌اسانا و پرانایام.) (برای اطلاع بیشتر به جلد اول و دوم آموزش یوگا مراجعه شود.)

بعد از آن یاما، نیاما و پراتی‌هارا. به ترتیب جای یاما و نیاما که اول می‌آیند باید عوض شوند، زیرا برای مردم مشکل است که تمرکز کنند بویژه زمانی که تسلط با قدرتهای دنیوی است. آنهائی که فرصت تمرین دارند الزاماً باید با مشکلات دنیوی معامله کنند اما به دلیل ضعف خواسته و تمایلات صدمه می‌خورند. از این جهت است که به تمرین شات‌کارماها تقدم داده شده است. پرانا را کنترل کنید، ذهن آرام می‌شود. شما با ذهن روشنی که خواهید داشت حرکات پرانیک و تمرین یوگا را آنالیز خواهید کرد.

شات‌کارما برای تصفیه بدن فیزیکی انجام می‌شود و به همان نسبت هم نادیها و چاکراها را بیدار می‌کند.

شات‌کارماها به تمام سیستم بدن قدرت تحرک می‌بخشد. بعد از تمرینات هاتایوگا شما سبکی بدن و روشنی ذهن را تجربه خواهید کرد و در همان زمان با طیب خاطر جریان ضعیف پرانا را در نادیها احساس خواهید نمود.

در شیواسوارودیا، تمرینات مولابانداها و مهاباندها، ذکر شده و همچنین تمرین سه باندا (جالانداها باندها، اودیانا باندا و مولاباندها) توصیه شده است. مولاباندا، در ترکیب با حبس تنفس با شامباهاوی مودرا به زیاد کردن نیروی پرانیک کمک می‌کند. بنابراین هاتایوگا و راجایوگا برای سوارایوگا لازم هستند، در واقع آنها یک مجموعه کامل و از هم جدا نشدنی‌اند.

در هاتایوگا، شات‌کارما به پرانایاما کمک می‌کند و پرانایاما به راجایوگا و سوارایوگا

به هردو سیستم، بصیرت و آگاهی عمیق می‌دهد.

موازنه ایدا و پنگالا

گروکاهنا (GORAKHNATH) مشهورترین و بزرگترین گروی هاتایوگا به شاگردانش گفت: وقتی هاتایوگا را تمرین می‌کنیم ما در حال انجام تمرین محض نیستیم و ما فقط کوشش نمی‌کنیم که بدن فیزیکی را به دقت تصفیه کنیم، بلکه کوشش ما در این جهت است که بین دو نیروی موجود در بدن که به نام خورشید و ماه شناخته شده‌اند توازن و تعادل برقرار سازیم، در کلمه‌ها تا لفظ «ها» مفهوم ماه را و «تا» مفهوم خورشید را نشان می‌دهد. بنابراین ماه و خورشید به دونادی‌آیدا و پنگالا، نیروی قمری و خورشیدی اشاره می‌کنند. هاتایوگا اولاً حرکت تناوبی دونادی را متناسب می‌کند و عمل آنها را در هم‌آهنگی با حرکات خارجی ماه و خورشید تضمین می‌نماید، ثانیاً ظرفیت تمام نادیها، و ایوها، چاکراها را افزایش می‌دهد و با مشارکت سوارایوگا یک بالانس کلی در نادیها صورت می‌گیرد و سوشومنا می‌تواند بیدار شود.

شرایط مقدماتی

قبل از اینکه شما پیشرفت در تمرینات سوارایوگا را شروع کنید تمام سیستم‌های بدن باید تمیز باشند و موزون عمل کنند. در این صورت نتایج تمرینات شما دقیق خواهد بود. زمانی که ناراحتی گوارشی، تنفسی یا نقص دماغ وجود نداشته باشد تمرینات آسان و مؤثرند. لذا داوطلب باید حداقل آساناوپرانایام و یکی دوشات‌کارما را تمرین کند (شات‌کارما مثل نتی‌وکن‌جال).

سوارایوگا در خواسته‌هایش از ظرفیت و دانش واقعی یوگا قابل مقایسه با کریا یا کندالینی‌یوگا می‌باشد، البته تمرینات آسان و ساده‌ای وجود دارد که هرکس در طول روز یا شب می‌تواند انجام دهد اما هسته سوارایوگا احتیاج بدان دارد که شما در حالتهای تمرکزی احساس راحتی بنمائید و در پرانایاما، مودرا، بانداها، تراتاکا، متصور ساختن و جا پا، مهارت لازم را بدست آورید. عمل کردن به تمرینات اصلی و مهم ویژه داوطلبین پیشرفته و ساداکاها می‌باشد.

بنابراین اگر در خصوص تمرینات جدی هستید و فقط آنها را آزمایش نمی‌کنید، ملزم به ایجاد نظم در شیوه زندگی خود می‌باشید. سواراشاسترا می‌گوید: رژیم غذائی باید می‌تاهارا (MITAHARA) باشد که به معنی متعادل مغذی و حاصل است. تمرین‌کننده باید نه زیاد بخورد و نه کم، بنابراین چشم و ذهن گوش به زنگ و مستمر

باقی می‌مانند. ثانیاً شایسته است که از اضافه خوابیدن اجتناب کنیم شش یا هفت ساعت کافی است. دیر خوابیدن ذهن و بدن را سست می‌کند لذا باید زود بخوابید و زود بیدار شوید. ثالثاً داشتن ذهنی ثابت و بدون لغزش برای انجام تمرینات منظم ضرورت دارد. نقطه‌ای در شروع و قطع تمرینات وجود ندارد که به آن دلیل شما به جائی برسید. البته یک آگاهی ساده از سوارا و چگونگی عمل در موقع تسلط در آیدا، پنگالا و سوشومنا بدست می‌آید اما آنها که می‌خواهند استمرار ذهنی را بدست آورند باید منظم باشند.

در حقیقت ثبات ذهن به این مفهوم است که هرچه شما از تمرینات بدنی و ذهنی، روانی یا روحی بدست می‌آورید باید آن را در جهت تکامل روح و روان مورد استفاده قرار دهید. اگر افزایش ظرفیت ذهن و روان نسبت به دیگران حاصل شد آن را برای روشنی درونتان حفظ کنید نه برای مقاصد خودخواهانه‌ای که موفقیت دنیوی شما را بهبود بخشد. سوارایوگا دورنما یا منظره نوی از زندگی برای تمرین‌کننده باز می‌کند. از این رو لازم است به خودتان تذکر دهید که علم طرح نشده است که سیدهی بخشد یا قدرت روانی بدهد هرچه این تأثیرات جنبی تظاهر می‌کنند. به ذهن بسپارید که هدف عالی که برای آن می‌جنگید بالا بردن آگاهی شما است، ماورای تجارب دنیوی.

فصل دوم

شرح تمرینات

اگر شما بتوانید طبیعت تنفس را درک کنید به‌طور قطع می‌توانید دید وسیع‌تری از بدن و ذهن پیدا کنید. اگر بتوانید سوارا را کنترل کنید، شما می‌توانید فعالیتهای مغز و سیستم عصبی را کنترل کنید. علت این امر این است که زمانی که هوا در سوراخ چپ بینی در جریان است نیمکره سمت راست مغز فعالیت دارد و زمانی که جریان در سوراخ سمت راست است، نیمکره سمت چپ مغز فعالیت می‌کند. این امر بر عملکرد کل سیستم اثر می‌گذارد. بنابراین مهم است که گردش متناوب آیدا و پنگالا هم‌آهنگ باشند. سوارایوگا اعتقاد دارد که نادیها هر سه روز تطبیق خود را با طلوع خورشید تغییر می‌دهند. در دو هفته که ماه روشن و کامل می‌شود و دو هفته که ماه نقصان می‌یابد و تاریک و کوچکتر می‌شود، در لحظه‌ای که خورشید طلوع می‌کند یک موقعیت مسلط از سوارا وجود دارد. اگر سوارای شما به ترتیب صحیح جریان پیدا نکند در سیستم بدن نقصی هست. تنفس که در سوراخ چپ یا راست بینی جریان دارد باید در یک راه سیستماتیک برطبق حرکات ماه و خورشید باشد، بدینماسیت است که نادیهای آیدا و پنگالا جریان قمری و خورشیدی نامیده شده‌اند آیدا مانند ماه سرد، و پنگالا ماند خورشید گرم است.

یوگی‌ها، در سطوح بالای تمرکز از آگاهی گزارش می‌دهند. آنها اختلاف در حرارت مابین هوائی که در سوراخهای چپ و راست بینی جریان دارد را تجربه کرده‌اند و این دلالت دارد بر حرارت داخلی بدن و عمل آن که متغیر بین سرد و گرم است. بنابراین اگر هردو سوارا با هم عمل کنند توازن کاملی در هر جنبه ایجاد می‌شود اما این باید توسعه داده شود.

یوگی‌های سوارا چه می‌کنند؟ آنها جریان سوارای خورشیدی را در شب و

سوارای ماه را در روز به کار می‌برند و این توازنی مابین نیروهای بیرونی و عملکردهای درونی،بوجود می‌آورد. آنها در وضعیت مخصوص یک آسانا «پادادیرآسانا» می‌نشینند، آسانائی که برای تغییر سوارا طرح شده است. اول شما باید مشاهده کنید که آیا سوارای صحیح در موقع مناسب جریان دارد یا نه؟ بنابراین آن ممکن است برطبق تمرین عوض شود. برای نایل شدن به این هدف آنها از یک عصای مخصوص استفاده می‌کنند که یوگاداندا نامیده شده و زیر بغل قرار می‌گیرد و سوارا را تغییر می‌دهد.

پرده‌برداری از تاتواها

تمرین بسیار قوی و منحصربه‌فردی در سوارایوگا وجود دارد که نامیده شده است «چانوپاسانا» چانو به معنی سایه است و اوپاسانا (UPASANA) به معنی تمرکز این تمرکز بر سایه است که شما پشت به خورشید می‌ایستید و بدون حرکت باقی می‌مانید و تمرکز بر سایه خود می‌کنید. در قسمت گلوگاه چشمها را برای چند دقیقه ثابت نگه دارید و پلک نزنید، هرچه طولانی‌تر بهتر. سپس بدون اینکه بدن را حرکت دهید به آسمان نگاه کنید، شما شکل عظیمی خواهید دید المثی سایه‌تان، بر آن تمرکز کنید و اطمینان حاصل کنید که آن ناپدید نمی‌شود. این تمرین منحصربه‌فرد سوارایوگا است.

بعد از چند روند از چایوپاسانا، یونی‌مودرا یا شان‌موگی‌مودرا (بستن شش دروازه) انجام می‌شود و شما رنگهائی را که از چیدآگاشا (پرده آگاهی) عبور می‌کنند مشاهده می‌کنید، رنگهائی که بنظر می‌آید دلالت دارند بر تاتوا یا حرکت پرانیک که در آن لحظه مسلط است.

این چیز شگفت‌آوری است، باید درک کنید که این نکته به چیزی عمیق‌تر و ظریف‌تر از عناصر فیزیکی بدن اشاره می‌کند، چیزی بیشتر از آنکه شما سعی در درک آن در یک سادانا دارید و آن تاتوا و آگاهی است.

سیم برق و برقی که در آن جریان دارد دو چیز مختلف است. سیم الکتریسیته نیست ولی اگر شما سیمی را که حامل جریان است لمس کنید دچار شوک می‌شوید که از سیم نیست، آن شوک از الکتریسیته است که شما نمی‌توانید آن را ببینید، شما فقط آن را احساس می‌کنید، مشابهاً بدن هم بواسطه انرژی یا پرانا همینطور عمل می‌کند و اگر ولتاژ آن را افزایش دهید براحتی می‌توانید آن را تجربه کنید.

جریانات مختلف شاکتی نمونه‌های مختلف ارتعاش را در بدن بوجود می‌آورند. این ارتعاشات تاتواها هستند: اتر، هوا، آتش، آب، زمین. این اتر به معنی آسمان بالای سرمان نیست یا هوائی که تنفس می‌کنیم آتشی که می‌سوزاند، آبی که می‌نوشیم، زمین

یا گیاهان و معادن نیست. تاتواها سمبل‌های مختلف انواع ارتعاش انرژی و عمل و اثرشان است. این ارتعاشات فقط با ذهن ظریف مشاهده می‌شوند، بنابراین وقتی شما چشمها را می‌بندید، بر صفحه چیداکاش، رنگهای مختلفی می‌بینید که ذهن شما رنگهای زرد، آبی، سفید، قرمز، خاکستری را جستجو می‌کند. همچنانکه پرانا در سطح بدن تغییر پیدا می‌کند، ما می‌گوئیم که تاتوا در حال عوض شدن است.

هر تاتوائی رنگ بخصوص یا (VARNA) دارد که ظاهر می‌شوند. این تاتواها مثل الکترون‌ها جاری‌اند. وقتی که شما بتوانید این جریان را درک کنید تجارب روحی شروع می‌شود، این تجارب روحی به تمام کوشاها تعلق دارند.

انفصال و اتحاد

هرچه عمیق‌تر شوید تجربه‌ها بزرگتر می‌شوند. این تجارب چه هستند؟ این تجارب بدنهای نامرئی، سوک‌شاما، شاریرا و کاراناشاریرا هستند. حال که ما از کلمه بدن استفاده می‌کنیم اجازه دهید ابتدا بفهمیم لوکایا سطح هستی که به آن مربوط می‌شود، چیست؟ ما به وسیله حواس به جسم خود واقف هستیم وجود نداریم، برطبق نوشته‌های شاسترا انسان هفت سطح از وجود است همچنانکه آگاهی از ماده آزاد می‌شود و ارتعاش می‌یابد شما به یک فرکانس بالاتر صعود می‌یابید از یکی بر دیگری از آن وجودها از بهولوکا به بهیوارلوکا، سوارلوکا، ماهارلوکار، چانانولوکا، تاپولوکا و ساتیالوکا.

این لوکاها سطح وجودی را نشان می‌دهند. به آن صورت که شما پیشرفت می‌کنید. در جریانات ظریف‌تر پیشرفت به رهائی ذهن از ماده بستگی دارد. موقعی که ذهنی از ماده جدا می‌شود یک انرژی رها می‌شود. کبیر، در قطعه شعری گفته، که در ساختار پایه‌ای این بدن، شگفتی عظیمی وجود دارد. زوجی وجود دارد: مرد، زن. این مستقیماً اشاره می‌کند بر نظریه آیدا و پنگالا، آنهائی که قادر به یکی کردن این زوج هستند، در جداسازی آنها نیز توانا می‌باشند. اینها دو جریانی هستند که در یوگا و تانترا پهلوی همدیگر اتفاق می‌افتند. در آغاز بین آیدا و پنگالا اتحادی وجود دارد بین تمرکزکننده و موضوع تمرکز پرانا و ذهن. لحظه‌ای که این اتفاق افتد ماده و انرژی از هم جدا می‌شوند.

جدائی انرژی از ماده هدف یوگا است. اتحاد، هدف یوگا نیست بلکه وسیله است. چه کسی را شما متحد می‌کنید؟ شما خودتان را با موضوع تمرکز متحد می‌کنید. اتحاد تمرین‌کننده با موضوع مدیتیشن.

لحظه‌ای که این اتحاد اتفاق می‌افتد مدیتیشین رخ می‌دهد، این چیزی است که ما آن را جدائی انرژی از ماده نامیده‌ایم. موضوع از شاکتی ذاتی جدا شده و این جدائی از ماده، بیداری کندالینی است.

موقعی که بیداری کندالینی رخ می‌هد، شما چه یک نفر بی‌سواد باشید، چه یک برهمن تعلیم‌یافته باشید یا حتی کسی که باکتی هم ندارد، باشید دقیقاً در آن لحظه شروع به تجربه می‌کنید و این تجارب از یک مرحله به مرحله دیگر راهنمائی می‌شود. به همان صورت که انرژی از مرکز پائین به مراکز بالاتر صعود می‌کند مثل مانی‌پورا به اناهاتا به ویشودهی به آجنا به ساهاسرارا این شش چاکراها از مولاداهارا تا آگنـا بـه اضافه ساهاسرارا هفت لوکا یا هفت سطح در حال پیشرفت، آگاهیمان را بیان می‌کنند.

مسیر تجارب بالاتر

برای رهائی شاکتی و تجربیات درونی نه یک راه بلکه هزاران راه وجود دارد. در وهله اول شما باید گروی مناسبی را ملاقات کنید، متون یوگا را مطالعه نمائید و نیز به ابعاد و ساختار وجود خود وقوف و آگاهی یابید.

سوارایوگا فقط یکی از راههای تجربه‌کردن سیمای ظریف دیگر وجودتان است، و آن مرحله‌ای است از آنالیز شخصی که در زندگی روزانه همکاری کند و باید با تمرینات دیگر روحی برای زیاد کردن درک و کنترل تجارب دنیوی مورد استفاده قرار گیرد.

این یک مسیر اعتقادی نه کورکورانه است و نه در جهت خرافات، بلکه مسیری است برای جویندگان و رهروان که هرگز نمی‌توانند پیروان کور باشند. آنهـا جسـتجو می‌کنند، تحلیل می‌کنند و به درک خودشان می‌رسند، و نهایتاً حقیقت وجود را پیدا می‌کنند.

فصل سوم

تشخیص سوارا

شروع تمرین سوارایوگا با این تشخیص است که کدام نادی و سوارا در حال عمل است. هرگاه هوا در سوراخهای سمت چپ بینی جریان یابد آیدا فعال است که به سوارای چپ شناخته شده و وقتی سوراخ سمت راست بینی باز است پنگالا در جریان است. برای شناخت سوارای فعال، کف دست را مقابل سوراخهای بینی قرار می‌دهیم و به این ترتیب ما جریان قوی بازدم را از سوراخ بینی که باز است احساس می‌کنیم.

اگر بعد از این آزمایش باز هم اطمینان حاصل نکردید که کدام‌یک از سوراخهای بینی فعال است، یک سوراخ بینی را با انگشت ببندید و نفس را از سوراخ دیگر خارج کنید و به اختلاف صدا در بازدم چپ و راست گوش کنید. صدای عمیق‌تر، دلالت بر باز بودن سوراخ بینی دارد و صدای بالاتر نشانه بسته بودن سوراخ در بینی است. بعضی مواقع جریان تنفس در هر دو سوراخ بینی مساوی است و نمی‌توان تشخیص داد که کدام‌یک مسلط است. این جریان سوشومنا یا شویناسوارا است.

طول پرانا

در یک روز که شما امتحان می‌کنید، کدام سوراخ بینی در حال عمل است متوجه می‌شوید که طول تنفس متغیر است. برطبق سواراشاسترا هدف از تمرین، کاهش دادن طول بازدم به منظور حفظ پرانای بیشتر در بدن می‌باشد. سواراشاسترا هدف از تمرین، کاهش دادن طول بازدم به منظور حفظ پرانای بیشتر در بدن می‌باشد. سواراشاسترا طول معینی را برای تنفس طبیعی، در طی حرکات مشخصی تعیین می‌کند. انگولا واحد اندازه‌گیری طول تنفس معادل یک انگشت است. محاسبه زیر برای اشخاص طبیعی و سالم است، اما عوالم دیگری مثل سن، قد و غیره باید در اندازه‌گیری درنظر

گرفته شوند. طول تنفس طبیعی بین ۷ تا ۱۲ انگولا است.

هنگام: هیجان ۱۲ تا ۳۶ انگولا، آواز خواندن ۱۶ انگولا، موقع استفراغ ۱۸ انگولا، خوردن ۲۰ انگولا، قدم زدن ۲۴ انگولا، خوابیدن ۳۰ انگولا، جماع و تمرین ۳۶ انگولا، کارهای سخت ۳۶ تا ۱۰۰ انگولا. در اثنای روز به طور طبیعی تأکید روی دم است.اشخاصی که دارای بنیه ضعیف می‌باشند تنفس را به فاصله بیشتری بیرون می‌دهند. اگر تنفس در موقعی که دراز کشیده‌اید بیشتر از ۸ اینچ طول داشته باشد انرژی کاهش طول سواراهای اضافی از بین می‌رود.

شیواسواردیا مدعی است که آن کسانی که می‌توانند طول بازدم را کاهش دهند انرژی حیاتی‌شان را حفظ می‌کنند. بنابراین آنها تکامل پرانیک و توانائیهای ذهن را توسعه می‌دهند. سعی کنید با ادامه تمرین، طول بازدم را نقصان دهید و مشاهده کنید که حالت با حالتی از انفصال همراه است.

۱ ـ حالتی آزاد از خواهشهای نفسانی، فعالیت بدون چشم انتظار دست‌آوردها، توانائی در درستکاری، صداقت و رک بودن در هر شرایطی نتیجه این حالت است. حالتی که طول دم یک انگولا باشد.

۲ ـ اگر بازدم از دو انگولا تجاوز نکند. به حفظ خوشی و سعادت و قناعت شما کمک می‌کند. شما به سعادت و خوشی خواهید رسید. (حالت آناندا)

۳ ـ اگر طول تنفس ۳ انگولا باشد ذوق شاعرانه بیدار می‌شود.

۴ ـ بازدم به طول چهار انگولا سبب می‌شود که شما هرچه بگوئید رخ دهد.

۵ ـ بازدم دارای پنج انگولا، روشن‌بینی را به دنبال دارد. آنچنان که شما وقایع را قبل از وقوع آن درک می‌کنید.

پرانایام

شیواسواردیا یادآور می‌شود که تمرین پرانایاما به توسعه و تکمیل و نظم و کنترل طول پرانا کمک می‌کند. این همان مفهوم پرانایاما به معنی طول پرانا است. یاما به معنی طول امتداد می‌باشد. پرانایاما معمولاً به کنترل تنفس معنی شده است زیرا لغت به دو قسمت پرانا (تنفس) و یاما (کنترل) تقسیم شده است بنابراین هدف واقعی پرانایاما توسعه دادن پرانا در قسمتهائی از بدن و مغز و شخصیت است که قبلاً ساکن بوده به منظور بیدار کردن استعدادهای ذاتی مختلف و حساس کردن درک. این امر به وسیله مقررات تنفس و انبار کردن پرانا حاصل می‌شود.

یکی از موضوعات اصلی پرانایاما، فعال کردن سوشومنا است با حبس تنفس به

نام شویناسوارا. بنابراین تمام پراناها مفید هستند اما سوارایوگا تأکید دارد بر استفاده نادی‌شودانا برای بدست آوردن آگاهی و کنترل بر سوارا و آن روش متناوب تنفس در سوراخهای بینی است. سواردیا می‌گوید: هرکس باید ابتدا از سوراخ بینی چپ (سوارای قمری) نفس بکشد و از سوارای شمسی، (دماغ سمت راست) خارج کند و جریان را از سوارای شمسی تکرار کند. دم و بازدم با یک نسبت قطعی کنترل می‌شود و بعد از آن حبس تنفس اضافه می‌گردد.

هرکدام از دم و بازدم و حبس تنفس تأثیر مخصوص و نتیجه خاصی دارد. پوراکایا دم حیات را در بدن توزیع می‌کند. آن سمبل آفرینش است.

بازدم یا ریجاگا، ناخالصی‌های جسمی را یا حتی در سطوح ظریفتر از ریشه می‌کند علاوه بر آن کارهای بد یا انرژی‌های منفی ذهن را ویران می‌کند و استحاله می‌نماید. کامباهاکا (حبس دم) ظرفیت حیاتی بیشتری تولید می‌کند با تکامل این سه جنبه حبس تنفس، کنترل هوشیارانه بدست می‌آید و هر فرد می‌تواند باقی بماند تا ماه و خورشید برقرار است.

میزان کردن تنفس

تمرین نادی‌شودانا برای تمرین سوارایوگا شالوده‌ریزی شده است زیرا آن پایه‌ای بر ثبات در تنفس است. به‌طور طبیعی دم و بازدم نابرابر می‌آیند و می‌روند نه دم کامل است و نه بازدم. آنها یا طولانی و یا برعکس آن هستند. این نشان می‌دهد که یک عدم توازن پرانا، در نادیها وجود دارد. تنفس هم‌آهنگ، در دخول و خروج، باید بنیان گیرد. برای تمرین دقیق سوارایوگا، طبیعت تنفس مطلقاً با تمرین نادی‌شودانا صحیح می‌شود کافی نیست که فقط به طریق معمولی تنفس کنیم. تنفس باید ظریف بشود. موقعی که تنفس ناخالص است شما می‌توانید آن را به فاصله ورای دو انگشت احساس کنید، هرچه فاصله کمتر باشد تنفس ظریف‌تر است. بازدم باید در طریقی باشد که وسعت طول آن از دو انگشت تجاوز نکند. در اثنای پرانایام اگر شما عادت به تنفس ظریف نکرده‌اید حبس تنفس می‌کنید و بعداً با قدرت زیاد دم و بازدم را انجام می‌دهید. دومین نکته مهم سرعت دم و بازدم است که باید استوار و ثابت باشد. به عنوان مثال: هنگام خستگی دم آهسته و عمیق است و بازدم سریع و موقع عدم خستگی ممکن است دم به سرعت و بازدم کند و عمیق انجام شود. این عدم تناسب در تنفس است و امواج ناهموار فیزیکی و انرژی ذهنی ایجاد می‌کند که برای جسم و ذهن زحمت ایجاد می‌نماید. بنابراین ثبات در تنفس اساسی‌ترین چیز است.

علاوه بر ثبات در تنفس باید نظم در تنفس وجود داشته باشد. غالب مردم با بی‌توجهی خاصی عمل دم و بازدم را انجام می‌دهند، در حالی که عمل تنفس باید آرام و نرم و یکنواخت و بدون توقف و با نظم باشد. اگر شما روش تنفس مردم را بررسی کنید بندرت برای مدت زمانی به تنفس منظم برخورد می‌کنید. در اثنای یک بازدم ممکن است تا ده سرعت مختلف وجود داشته باشد تا آنکه نظم جایگزین شود بنابراین اگر شما در حال تمرین پرانایام هستید و یا فقط تنفس می‌کنید این را به صورت عادت درآورید و آن را به صورت منظم و ظریف شکل دهید.

فصل چهارم

تقویم سوارا

جریان آیدا، پنگالا و سوشومنا، امر اتفاقی نیست با توجه به اینکه در اوقات معینی با خورشید و ماه هم‌آهنگی دارد. برطبق روایت شیواسوارودیا، نادی فعال برای ۲،۵گاتی که معادل ۶۰ دقیقه است جریان می‌یابد. سوشومنا ۱ تا ۴ دقیقه فعال است، بعد نادی دیگر شروع به کار می‌کند.

مبحث عصب‌شناسی نیز همین مطالعه را در مغز ملاحظه کرده است که یک نیمکره مغز فعالیت برای ۶۰ تا ۹۰ دقیقه حفظ می‌کند. زمانی که گردش کامل است یک تبادل انرژی به وسیله لایه ظریفی موسوم به (CORPUSCALIOSUM) انجام می‌پذیرد که هریک حدود زمانی مساوی، ۱ تا ۴ دقیقه، انرژی را از نیمکره‌ای به نیمکره دیگر انتقال می‌دهد. علم هم دریافته است که نیمکره‌های مغز تنفس را در سوراخهای راست و چپ بینی کنترل می‌کنند ازاین رو همواره فعالیت در یک سوراخ بینی است و سوراخ دیگر تا حدودی مسدود است.

برای دانستن دقیق مواقعی که آیدا و پنگالا فعال می‌شوند شما به شناسائی مناظر مختلف ماه نیاز دارید. در اثنای اولین چهارده روزگردش قمری، ماه، روشن‌تر و کامل‌تر می‌شود و این شوک‌لاپاک‌شا) (SOHKLAPAKSHA) (روشنائی دو هفته‌ای) نامیده شده است. شوکالا به معنی سفید و پاکشا به معنی دو هفته‌ای. روز پانزدهم، ماه کامل است که پورنی‌ما (POORNIMA) نامیده شده است. در چهارده روز بعدی گردش ماه بتدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود تا تاریک گردد این (KRISHNA PAKSHA) نامیده شده است و معنی کریشنا سیاهی است. پانزدهمین روز آماواسیا (AMAVASYA) که ماه وجود ندارد.

درگردش سوارانادی پنگالا عمل می‌کند (موقع طلوع خورشید). در اثنای کریشنا

باکشا در روزهای بین ۱ تا ۳ و ۹ و ۱۳ تا ۱۵ آیدا و پنگالا متناوباً عمل می‌کند. در یک دوره ۶۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای در طول روز تا غروب آفتاب چاندرانادی (آیدا) فقط در روزهای مشخص عمل می‌کند بین ۴ تا ۶ و ۱۰ تا ۱۲ ازکریشناباکشا چاندرانادی جریان می‌یابد. در طلوع خورشید سوریانادی، در غروب خورشید در طول شاک‌لاپاکشا، ما معکوس می‌بینم. در طلوع اولین سه روز چاندرانادی جریان می‌یابد و غیره.

براساس متون قدیمی، افرادی وابسته به مذاهب و فرهنگهای مختلف سوارایوگا را انجام داده‌اند و در نود درصد از حالات به حالت سوارا نائل شده‌اند.

تقویم سوارا

تاریکی ماه		ماه روشن		روزهای ماه
کریشناباکشا نیمه دوم		شاک‌لاپاکشا نیمه اول		تی هی تی
کریشناباکشا نیمه دوم		شاک‌لاپاکشا نیمه اول		روز اول ماه
کریشناباکشا نیمه دوم		شاک‌لاپاکشا نیمه اول		روز دوم ماه
کریشناباکشا نیمه دوم		شاک‌لاپاکشا نیمه اول		روز سوم ماه
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	چهارم
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	پنجم
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	ششم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	هفتم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	هشتم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	نهم
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	دهم
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	یازدهم
آیدا	چاندارا	پنگالا	موریا	دوازدهم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	سیزدهم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	چهاردهم
پنگالا	موریا	آیدا	چاندارا	پانزدهم

تی‌تهی (TITHI) تاریخ ماههای قمری است نه شمسی. توجه داشته باشید که ماه کامل قمری سی روز است و به خاطر آورید که زمان روزهای قمری در مقایسه با روزهای شمسی تفاوت پیدا می‌کند. در ۲۸ روز خورشیدی سی روز قمری وجود دارد و این سیستم پیچیده‌ای است. یک تقویم قمری نیاز است که به ما روزهای قمری را بگوید.

در تقویم سوارا رعایت کردن زمان طلوع خورشید خیلی مهم است. در تابستان خورشید زودتر از زمستان طلوع می‌کند و وقت طلوع در طول سال دائماً در تغییر است. برحسب نیمکره یا قاره‌ای که شما در آن زندگی می‌کنید به طور دقیق مواقع طلوع خورشید تغییر می‌نماید. در هندوستان خورشید در تابستان بین ساعت چهار و چهل و پنج دقیقه و ربع بامداد و در زمستان بین شش و ربع و شش و چهل و پنج دقیقه بامداد طلوع می‌کند. پیش‌بینی زمان طلوع واقعی خورشید کاملاً روشن است و بدین جهت پیرامون زمان طلوع خورشید یک نادی مخصوص جریان دارد.

البته آنهائی که ساکن شهرها هستند یا در محاصره آپارتمانهای بلند قرار دارند قادر نیستند که فقط با نگاه کردن به آسمان، طلوع خورشید را مشاهده کنند. اگر آسمان ناصاف است باید از زمان طلوع خورشید و حتی ماه به وسیله جراید مطلع شد.

موقعی که شما برای اولین‌بار شروع به مشاهده سوارای خود می‌کنید توصیه می‌شود که روزانه فعالیت سوارای خود را ثبت نمائید و این یادداشت را همواره با خود حفظ کنید و سوارا را ساعت به ساعت یا هر نیم ساعت یکبار همراه با نوع فعالیت آن ثبت نمائید. این یادداشت به شما در تمرینات کمک می‌کند و می‌توانید با ریتم‌های خودتان هم‌آهنگ شوید. شما حتی می‌توانید متوجه بوجود آمدن اتفاقات مشخصی که از ریتم‌های بخصوصی تشکیل شده است، بشوید. اگر این شانس را پیدا کردید، نوشته‌هایتان را با دیگران مقایسه کنید.

هم‌آهنگی بیولوژیکی

در سالهای دهه ۱۹۷۰ م علم کلمه «کورنوسایکولوژی» را برای گردش ۲۴ ساعت اختراع کرد (کورنوسایکولوژیست‌ها متوجه شده‌اند که در یک گردش ۲۴ ساعته وقایع معین ذهنی، احساسی و فیزیکی، هر فرد زمانی مشخص و مناسب در اثنای روز دارد.)

شیواسوارودیا همین را بیان می‌کند و علاوه بر آن مشخص می‌کند زمانی را که کارها «فرخنده» یا «نامیمون و نحس» هستند سوارایوگی می‌داند. در اثنای اثر آیدا یا

پنگالا فقط چیزهای مشخصی می‌تواند به عهده گرفته شود تا موفقیت را تضمین کند.
برای دانشمندان مسلم شده است که نیروهای بیرونی هستند که ساعت بیولوژیکی را به وسیله تحریک کردن غده صنوبری تنظیم می‌کنند. این غده از گردش تاریکی و روشنائی (شب و روز) تأثیر می‌پذیرد. این هم‌آهنگی که قبلاً به وسیله ریشی‌های قدیم شناخته شده بود نشان می‌دهد که انسان در واقع فقط در حال کشف دوباره خودش است در رابطه با کیهان.

تعدیل سوارا

اگر سوارا خارج از وظیفه یا گردش قمری یا شمسی در سوراخهای راست یا چپ اتفاق افتد هرکس می‌تواند آن را با یکی از تمرینات سوارا تعدیل کند و آن البته در صورتی ممکن است که در اثنای تحلیل سوارا روش بی‌زحمتی برای تغییر دادن جریان سوارا پیدا کند.

۱ـ آن سوراخ بینی را که فعال است با انگشت یا پارچه یا چیز دیگری مسدود کنید و برای پنج تا ده دقیقه از سوراخ غیرفعال نفس بکشید.

۲ـ دم را از سوراخ فعال بینی و بازدم را از سوراخ غیرفعال بینی انجام دهید.

۳ـ بعد از مدتی فشار وارد کردن به آن طرف از زیر بغل که سوراخ فعال بینی قرار دارد، سوراخ دماغ مقابل شروع به تحرک می‌کند و یوگی‌ها برای میزان کردن سوارا در این حالت وسیله‌ای دارند به نام یوگادآندا که برای این هدف زیر بغل قرار می‌دهند. یا اینکه برای این تمرین شما می‌توانید در حالت واجرآسا بنشینید و دست راست را زیر بغل سمت چپ و دست چپ را زیر بغل سمت راست قرار دهید. شما می‌توانید با کنترل فشارهای مختلف دست جریان سوارا را تنظیم یا عوض کنید. این آسانا به پادادیرآسانا (PADADIRASANA) موسوم است.

۴ـ در همان طرفی که سوارا در حال عمل است دراز بکشید، در این حالت شما می‌توانید از هریک از سه روش بالا استفاده کنید.

۵ـ وزش اتفاقی هوای گرم یا سرد و شرایط خارجی هم بر حرکات بینی اثر می‌گذارد. باد می‌تواند سوارا را عوض کند. شست و شوی بدن یا فقط شست و شوی صورت در آب کاملاً سرد یا گرم بخودی خود سوارا را تغییر می‌دهد.

۶ـ نوع غذای عادت شده نیز بر آیدا و پنگالا اثر می‌گذارد. غذاهائی که بدن را گرم می‌کنند مثل فلفل قرمز، زنجبیل مستقیماً نادی پنگالا را تحریک می‌کنند و غذاهائی مثل ماست یا موز آیدا را به حرکت درمی‌آورند.

فصل پنجم

مشاهدات شخصی

بعضی از سانیاس‌های بیحاراسکول‌یوگا، سواراسادانا را برای مدت شش ماه تمرین می‌کنند. آنها به نحو بارزی گردش سوارا را در رابطه با اثر آن بر بدن و ذهن و شرایط داوطلب مشاهده می‌نمایند. این سادانا که به مآخذ نیم یا یک ساعت تمرین گردید نتایجی مشابه با آموزش سوارا داشته است. البته عوامل شخصی مانند شکل زندگی و برنامه غذائی و شرایط اقلیمی باید در نتایج حاصله در نظرگرفته شوند. برنامه سادانا عبارت بود از: بیداری از خواب در ساعت ۳/۵ تا ۴ بامداد و خواب ۹/۵ تا ۱۰ بعدازظهر، برنامه غذائی سبزیجات و روزه گرفتن در گردش ماهانه، تمرینات آسانا، پرانایاما، جاپا، مدیتیشین.

نتایج حاصله به شرح زیر بوده است:

۱ ـ گردش آیدا و پنگالا مانند پیش‌بینی‌های شیواسواروداشروع شد.

۲ ـ کوتاهترین زمان یک گردش ۶۰ دقیقه است. گردش او قبل از طلوع و اغلب در بعدازظهر معمولاً سه ساعت طول می‌کشید.

۳ ـ در مقایسه ریتم سوارای داوطلبین مشاهده شد که سوارای عده‌ای از اشخاص در طلوع خورشید یکسان است و در جریان روز که فعالیت ادامه می‌یابد مدت زمان حرکت هر نادی شروع به تغییر می‌کند. احتمالاً این تغییر به علت انواع مختلف کار و درگیری با انواع مختلف آدمها و متابولیزم مختلف و گردشهای بیوریتمیک می‌باشد. اما در شب به هر حال گردش شروع به یکی شدن و متناسب شدن می‌کند.

۴ ـ معمولاً دیده شده که پنگالا از ساعت ۱۰ تا ۱۰/۵ صبح جریان داشته است (این ساعتی است که در آشرام غذا صرف می‌شود) زیرا قدرت هاضمه به منتهی درجه

خودش می‌رسد.

۵- در نیمه روز ساعت ۱۲ جریان سوشومنا معمولاً خیلی عادی است و ساعت ۱۲/۵ حرکت غالباً در آیدا است که دارای یک انرژی آرامش‌بخش قابل توجه بیرونی و درونی است.

۶- وقتی یک سوارا مسلط است برای پیشرفت در سه روز متوالی پاره‌ای بحرانهای بدنی/هیجانی/ذهنی رخ می‌دهد.

۷- جریان ثابت آیدا بیشتر از سه روز با مشکلات تنفسی نظیر بستن دماغ، سرماخوردگی و یبوست همراه است.

۸- استمرار جریان بیش از سه روز پنگالا با تب و حتی کورک همراه است.

۹- وقوع قاعدگی زنانه به وسیله جریان یک نادی، معمولاً سوشومنا بعضی مواقع آیدا و ندرتاً پنگالا، شکل می‌پذیرد و در دومین روز، آیدا فعال‌تر است و در سومین روز تناوب سوارا متعادل‌تر می‌شود.

۱۰-حرکات روده‌ای به وسیله جریان پنگالا تسهیل شده‌اند و حرکات بیشتر در زمان پنگالا رخ می‌دهند. موقعی که آیدا جریان دارد حرکت روده‌ای کمتر آزاد است حتی بعضی مواقع سبب یبوست هم می‌شود.

۱۱-هوا بر جریان نادیها، در اثنای بارش شدید مؤثر است. در وزش باد سرد و ریزش باران آیدا شروع به جریان می‌کند. در موقع بادگرم پنگالا می‌تواند حرکت ثابت را شروع کند. هوای متعادل با گردشهای متعادل سوارا منطبق می‌شود.

۱۲-خوردن مقدار زیادی ادویه تند، فلفل سیاه، زنجبیل، ادویه‌های گرم، منجر به جریان پنگالا می‌شود. در صورتی که موز با شکم خالی، پنیر دلمه، آشامیدنیهای سرد خصوصاً یخ سوراخ بینی چپ را به حرکت می‌اندازند. برای مثال: اگر دماغتان کمی گرفته است نوشیدن قهوه سیاه شیرین می‌تواند به بازکردن سوراخ بینی کمک کند.

۱۳-ریختن آب گرم یا سرد، به صورت یا سوراخ مقعد جریان نادی را در سوراخهای بینی تغییر می‌دهد.

۱۴-استقامت و پایداری کرتن KIRTAN (ذکر دسته‌جمعی) یا جاپا (مانترا) جریان سوشومنا یا آیدا را برای مدتی طولانی اغوا می‌کند.

۱۵-تمرین باستی (BASTI) به طور خودبه‌خود سوشومنا را فعال می‌کند.

۱۶-سوارا با انواع کارهای متفاوت تغییر می‌یابد. گرفتاریهای ذهنی تقریباً با نادی مسلط‌تر مطابقت دارد. اگر در جریان پنگالا به انجام‌کارهای بدنی اشتغال ورزید با

کار و عمل، گرفتاری کامل خواهید داشت. اگر جریان عمل در آیدا است ذهن سرگردان می‌شود و به امور دیگر فکر می‌کند. وقتی سوشومنا جریان دارد در اعمال فیزیکی و جریان فکری هر دو آگاهی وجود دارد.

۱۷ ـ جریان یک نادی بخصوص بر ظرفیت فیزیکی برای انجام هر امری اثر می‌گذارد. این بسیار مشکل خواهد بود که از کل ظرفیت فیزیکی خودتان استفاده کنید (زمانی که آیدا در حرکت است).

۱۸ ـ تعلیم دادن و ایجاد شوق در جریان پنگالا مطابقت دارد با شور و هیجان تعلیم‌گیرنده و شنونده. موقعی تعلیم دادن سریع‌تر و مؤثرتر است که پنگالا جریان دارد نه آیدا. اگر سوشومنا فعال است جلب توجه مردم مشکل‌تر می‌شود.

۱۹ ـ ماههای مختلف با سوارهای مختلف مشخص شده است. در اثنای گردش ماهانه، معمولاً یک سوارا تسلط نشان می‌دهد و وضعیت ناگوار با جریان زیاد یک سوارا منطبق می‌شود. در متون تامیل (TAMIL) که چین‌تامانی‌سوارا نامیده شده گفته شده است که پنگالا باید به صورت مسلط در طی ماهها بر طبق علائم منطقه‌البروج جریان یابد.

حمل جوزا ـ اسد ـ میزان ـ قوس ـ دلو (تسلط با آیدا) است.

در ماههای حوت، ثور، سرطان، عقرب و جدی پنگالا تسلط دارد. پنگالا در شش ماه اول و آیدا در شش ماه دیگر تسلط دارد. موقعی که سوارا به این صورت جریان دارد راحتی عظیمی بوجود می‌آید. باید بخاطر سپرد که تقسیم‌بندی ماههای هندی برپایه تقویم قمری است و بنابراین علائم منطقه‌البروج با تفاوت زمان کمی در مقایسه با تقویم شمسی رخ می‌دهد که یک چهارم ۳۶۴ روز است. معهذا یک کشش طبیعی برای هر سوارا وجود دار دکه اساس کار بر این است که کار در ماههای مختلف منطقه‌البروج تسلط می‌یابد. موقعی که آن مخالف ریتم صحیح جریان می‌یابد مشکلات خارجی وجود دارد اما موقعی که سوارای صحیح تسلط می‌یابد شرایط هم آرام و خوش‌آیند می‌شوند.

۲۰ ـ جدول‌بندی‌های گردش سوارا نیز با دسته‌بندی ریتم حیاتی فرد مقایسه می‌شود. روشن شده است که روزهائی وجود دارند که سطح انرژی دقیقاً مابین فاز بالا و پائین قرار می‌گیرند. چنین روزهائی برای حرکات فیزیکی، احساسی و اعمال منطقی روزهای احتیاط نامیده شده اند. این بدین مفهوم است که این نوع حرکات معمولاً در این روزها سرانجام نیک ندارند. متعاقباً علامتی است برای کشش سوشومنا که برای مدت طولانی به جریان افتد. توصیه می‌شود که در این زمان

بهتر است وقت خود را به تمرینات روحی اختصاص دهیم.

۲۱ ـدر یک روز احتیاط فیزیکی اگر پنگالا از حد خود تجاوز کند نتیجه آن تب خواهد بود.

۲۲ ـدر روزهای احتیاط جسمانی، هیجانی و بحرانی اگر آیدا غالب باشد ممکن است مشکلات احساسی رخ دهد یا حتی ممکن است یک طغیان یا پریشانی خاطر بوجود آید.

۲۳ ـاگر در یک روز احتیاطی عقلانی آیدا مسلط شود، آن با تفکر زیاد، فانتزی و نگرانی منطبق می‌شود.

۲۴ ـاگر گردش روزهای احتیاط جسمانی، هیجانی، عقلانی، خیلی به هم نزدیک باشند و یک سوارا تسلط داشته باشد، نوعی مزاحمت و عدم تعادل رخ می‌دهد و ممکن است موقعیتهای ناخوشایندی پیش بیاید

۲۵ ـطی فازهای بالا و پائین گردشها معمولاً برای یک نیم‌روز سوارا متعادل است و پس از آن یک سوارای دیگر تسلط پیدا می‌کند. موقعی که یک فاز پایانی از یک گردش بر دیگری منطبق شود این بر سوارائی که مسلط خواهد شد نیز اثر می‌گذارد. بنابراین بسیار مشکل است که به یک نتیجه نهائی در رابطه با ریتم حیاتی دست یابیم.

نکات بالا مسائل اساسی است که در شش ماه تمرین سواراسادانا بدست آمده‌اند. در نظر داشته باشید که راه انجام کامل اعمال و مطالعه واقعی برای خودتان نیز باز است اما قبل از آن باید سالهای چندی را به مشاهده بپردازید و نیز لازم است که گروهی از مردم را که تحت شرایط مختلف در نقاط مختلف زندگی می‌کنند مشاهده کنید.

فصل ششم

کارکردن با سوارای فعال

در اثنای فعالیت آیدا یا پنگالا اعمالی که انجام آنها نسبت به سایر اعمال ارجحیت دارند درنظر گرفته شده است. فعالیت آیدا را «سعد» گویند زیرا به هنگام تسلط آن، زمان برای انجام کارهای زیر فرخنده است:

۱ ـ آشامیدن آب یا ادرار کردن
۲ ـ خارج شدن از رختخواب
۳ ـ کارهای آرام و ساکت بویژه آنهائی که به نیروی ذهنی احتیاج دارند.
۴ ـ خرید جواهرات
۵ ـ دستگیری و کمک به دیگران
۶ ـ پایان دادن به دعاوی و اختلافات
۷ ـ تماس گرفتن با افرادی که مقام بالا دارند.
۸ ـ انجام مراسم مذهبی، آئین‌های تشریفاتی، ازدواج و هر نوع تشریفات خوش.
۹ ـ ذکرمانترا ـ سادانا.
۱۰ ـ ملاقات گرو
۱۱ ـ مسافرت طولانی
۱۲ ـ کشاورزی و کشت بذر
۱۳ ـ انجام هر کاری با دارو و معالجه بیماری
۱۴ ـ آواز خواندن و نواختن، گوش دادن و نوشتن نت موسیقی
۱۵ ـ برای زنان شرکت در روابط جنسی

در زمان تسلط پنگالا انجام این کارها فرخنده است:

۱ـ فعالیتهای فیزیکی و انجام کارهای سخت
۲ـ خوردن و آشامیدن الکل و تخلیه شکم
۳ـ فعالیتهای مخاطره‌انگیز، کارهای برجسته و شجاعانه عمل کردن
۴ـ شات‌کارماکانجال‌کریا
۵ـ مطالعه ریاضیات و علوم عقلی
۶ـ زراعت
۷ـ خرید و فروش و تجارت
۸ـ مسافرت
۹ـ مخالفت و متهم ساختن یا حکم کردن
۱۰ـ اسب‌سواری
۱۱ـ عمل جنسی انجام دادن و جلب توجه جنس مؤنث را کردن

زمانی که سوارا در هر دو سوراخ بینی جریان پیدا می‌کند، شونیا، سوارا و سوشومنا فعال هستند و زمان مساعد است برای انجام اموری که به کوشش یا توجه کمتری احتیاج دارند. شونیا دلالت می‌کند بر سطح بیدارشده مغز. موقعی که سوشومنا تحریک می‌شود ذهن کمتر با دنیای فیزیکی تطبیق پیدا می‌کند. شونیا سوارا به صورت شیطان یا جادو نسبت داده شده است زیرا مقاصد شما یا انتظاراتی که در جهت امور مادی دارید می‌تواند ضایع شود. اگر مرگ در شرف وقوع باشد مسلماً رخ خواهد داد بویژه در زمانی که این سوارا برای مدت زیادی مسلط بوده است.

تا آنجاکه مربوط به متون یوگی می‌شود تنها دو قسمت فعالیت سودمند در اثنای شونیاسوارا وجود دارد. یکی یوگاابهیاسا یا تمرین یوگی است و دیگری انواع حرکات شیطانی یا ترسناک می‌باشد که به یک ذهن کاملاً ثابت و متمرکز محتاج است بنابراین شیواسواروديا اعمالی را توصیه می‌کند که به پذیرائی از موکتا منجر می‌شود. در متون به‌طور آشکار آمده است که انجام اعمال فیزیکی یا کارهای فکری موقعی که تنفس شونیا در جریان است کاری احمقانه می‌باشد با وجود این اگر شما در وضعیت مدیتیشن قرارگیرید سرانجام مشکلی نخواهید داشت.

بررسی سوارا قبل از عمل

وقتی که شما سوارای فعال را درک و مشاهده کردید و کار و فعالیت خود را

براساس و ارتباط با نادی فعال انجام دادید می‌توانید به اجرای تمرینات دیگر بپردازید. بدین‌ترتیب فعالیتهای بعدی شما در طی روز با موفقیت بیشتری همراه خواهد بود.

سواراشاسترا چنین توصیه می‌کند:

۱ - در موقع بیدار شدن محاسبه کنید که کدام سوارا در حال عمل است. آن قسمت از بینی و صورت را با دست همان طرف لمس کنید.

۲ - با پائی که با سوارای فعال ارتباط دارد از رختخواب پائین بیائید. اطمینان حاصل کنید که اول آن پا را به زمین می‌گذارید. اگر پنگالا در جریان است با پای راست به طرف شمال یا شرق بروید و اگر سوارا در سوراخ سمت چپ (آیدا) جریان دارد با پای چپ به طرف غرب یا جنوب بروید. شاید این توصیه مسئله بیرون آمدن از رختخواب را از سمت غلط، جبران کند.

۳ - شروع به کار در اثنای فعالیت آیدا بهتر است.

۴ - هنگام فعالیت پنگالا خوردن اغذیه گرم و تند از قبیل فلفل، زنجبیل، ترشی غذاهای روغنی، گرمای سیستم بدنی را افزایش می‌دهد و موجب ترشی در دستگاه گوارشی می‌گردد. بنابراین باید توجه داشت که چنین خوراکیهائی را باید در جریان فعالیت آیدا میل کرد و از خوردن غذای سرد مثل یخ یا خوراکیهای سرد که موجب سردی سیستم حرارتی بدن می‌شوند پرهیز نمود. این دسته خوراکیها باید در جریان فعالیت آیدا مصرف شوند.

۵ - هنگام دوش گرفتن با آب سرد اطمینان حاصل کنید که پنگالا در جریان است.

۶ - موقعی که با آب گرم حمام می‌کنید اطمینان پیدا کنید که آیدا فعال است.

۷ - سواراچین‌تامانی هم توصیه می‌کند که ترتیب مابین حرکات دفع مدفوع و ادرار را بررسی کنید. ادرارکردن به هنگام فعالیت آیدا علامت سلامتی بدن است. اگر شما طرح مهیجی را بریزید موفق می‌شوید. اگر ادرار یکی در میان بیاید پرانا به خوبی عمل نمی‌کند، خصوصاً اگر ادرارکردن در موقع سوارای راست باشد این دلالت دارد بر ناراحتی، هیجان و مشکلات. زمانی که به ترتیب اول ادرار، بعد مدفوع، سپس گاز دفع شود آن علامتی است برای توفیق در هر طرح و نقشه‌ای، اما اگر هر سه توأماً و یکجا باشند به‌طور قطع در سیستم بدن اشکالی وجود دارد و یک عدم تعادل پرانیک مابین آیدا و پنگالا ایجاد شده است.

۸ - قبل از ترک خانه یا شهر حرکت را با آن پائی شروع کنید که نادی یا سوراخ بینی در آن سمت در حال عمل است.

۹ - اگر شما می‌خواهید با مهربانی فردی را ملاقات کنید خصوصاً فردی را که حس

می‌کنید با او برخوردی خواهید داشت، با همان پائی که سوراخ بینی در آن سمت فعال است به سوی او حرکت کنید ولی در برخورد با او در جهت مخالف سوارای فعال قرار بگیرید.

۱۰ ـ هنگام فرمان دادن در مقابل شخص قرار بگیرید، (از طرف سوارای فعال).

۱۱ ـ زن برای جذب مرد دلخواه خود باید از سمت آیدا که در آن زمان در جریان است با مرد مواجه شود. برعکس، یک مرد می‌تواند زن را از طرفی که سوارای خورشیدیش در حرکت است، جذب کند.

۱۲ ـ قبول یا تقدیم هدیه باید با دستی که سوارا در آن فعال است انجام شود.

سوارا کلید سلامتی

شرایط بدن و ذهن ما در تناوب گردش سوارا منعکس می‌شود. اگر هریک ازنادیها برای مدتی طولانی مسلط باشند علامت یا اخطاری است که یکی از شاخه‌های سیستم عصبی خودکار تحت فشار بی‌حد است و تنها یکی از نیمکره‌های مغز بطور کامل مورد استفاده قرارگرفته است. اگر فعالیت آیدا برای مدت طولانی و بالاتر از حد طبیعی باشد دلالت دارد بر عدم تعادل ذهن و چنانچه پنگالا بیش از حد طبیعی جریان داشته باشد نشانه این است که در بدن پرانیک اختلال ایجاد شده است. موقعی که انرژیهای جسمی و ذهنی نامتعادل‌اند تنها نیمی از شخصیت رشد و توسعه می‌یابد و هجوم بیماریها در این زمان اجتناب‌ناپذیر است. برای تصحیح این چنین حالاتی باید تناوب منظم سوارا وجود داشته باشد.

ابتلا به بیماریها، معمولاً دلالت دارند براینکه کدام نادی و سیستم انرژی بیش از حد جریان داشته است. بسیاری از مشکلات ناشی از ضعف دستگاه هاضمه، مثل سوءهاضمه، یبوست، اسهال، اسهال خونی، به‌هم‌خوردگی سیستم تنفسی و ضعف قوه باء در مردان با افراط فعالیت نادی آیدا در ارتباط است. از طرف دیگر فعالیت زائده پنگالا مشکلاتی از قبیل ازدیاد اسید معده، زخم معده (اثنی‌عشر) و فشار خون را ایجاد می‌کند.

شیواسواروديا به شاگردان روحی و یوگی توصیه می‌کند که در اثنای روز فعالیت آیدا و به هنگام شب فعالیت پنگالا را به حداکثر برسانند. ما باید در نظر داشته باشیم که تلاش و فعالیت یک یوگی باید در خدمت به سادانا باشد نه در جهت انجام وظایف خانوادگی. معهذا با تنظیم سوارا بدین صورت، کشش طبیعی بدن برای زیادتر از حد معمول‌گرم شدن در اثنای روز و زیادتر از حد معمول سرد شدن در شب با اثرات خیلی

زیادی همراه است.

با حالت صحیح خوابیدن در شب، حرارت یا سردی بیش از حد اصلاح می‌شود. در حقیقت تحقیقاتی که در هند انجام شده نشان داده است که از ۴۸ بیمار دستگاه گوارشی، دوسوم در طرف راست بدنشان می‌خوابند و مابقی در طرف چپ. یک گروه تحت کنترل تشکیل شده بود از هفت شخص سالم که معمولاً بر طرف چپ بدنشان می‌خوابیدند. بعد از یک هفته که این افراد مجبور شدند روی سمت راست بخوابند علائم ناشی از تنبلی دستگاه هاضمه ظاهر شد. وقتی به آنها اجازه داده شد که دوباره به حالت عادی به طرف چپ بخوابند مشکل معده خودبخود از بین رفت. یک بررسی دیگر از بیماران آسمی نشان داده است که ۷ نفر از ده مریض به پشت می‌خوابیده‌اند. حتی اگر در حال حاضر شما از بیماری مزمن معده رنج نمی‌برید باز هم توصیه می‌شود از طریق صحیح خوابیدن از ابتلای به آن پیشگیری کنید.

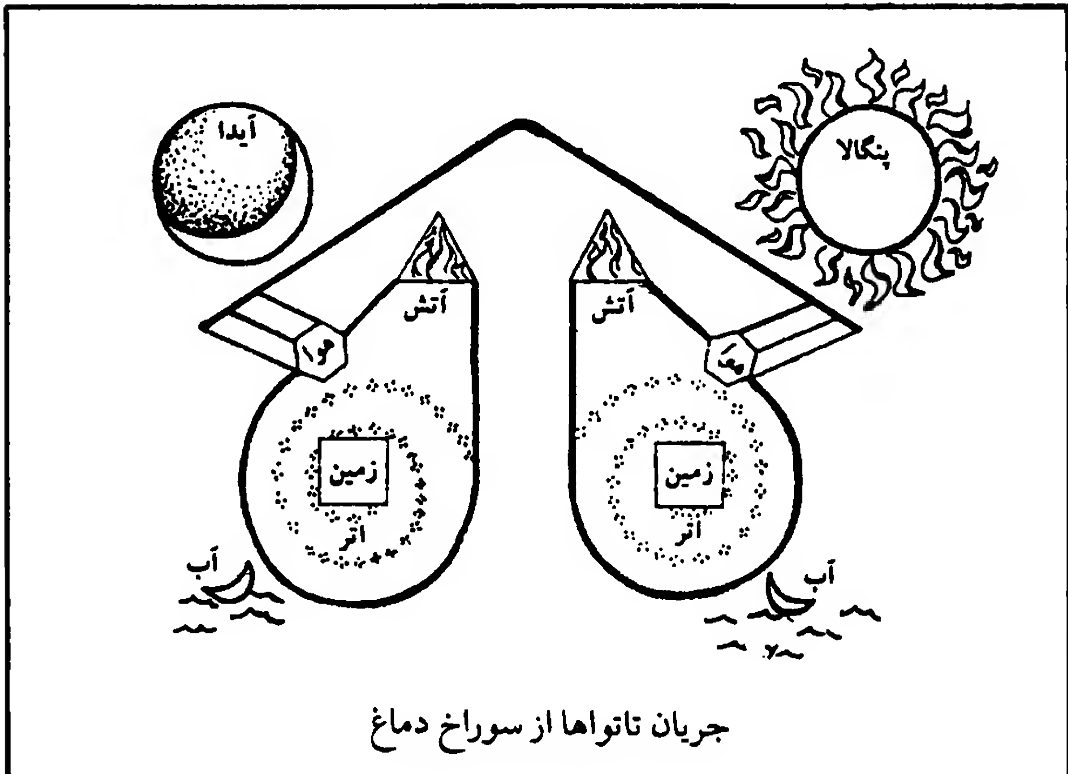
موقعی که بیماری حاصل آید تغییر جریان سوارا می‌تواند تا حدودی آسودگی بدست دهد. وقتی گرما در بدن زیاد است روی سمت راست بدن دراز بکشید. چنین حالتی بدن را سرد می‌کند. برعکس وقتی بدن به حد افراط سرد است روی سمت چپ بخوابید تا گرما تولید شود. در موقع تب، پنگالا در جریان است و باید مسدود شود تا حرارت را متعادل کند.

قبل از رخ دادن بیماری، جریان سوارا مختل می‌شود. اگر از قبل به این امر توجه شود، عدم تعادل می‌تواند تصحیح شود و بیماری رفع گردد. برای مثال آسم بیماریی است که هر لحظه احتمال حمله آن وجود دارد. فرد مبتلا می‌تواند برای جلوگیری از حمله بیماری یا کاستن از شدت آن، سوراخ بینی در حال عمل خود را مسدود کند. یا آنهائی که از سردرد شدید (میگرن) رنج می‌برند باید ابتدا وضع دستگاه هاضمه خود را بررسی کنند و بعد ببینند روی طرف چپ بدن می‌خوابند یا نه. موقعی که سردرد ظاهر شد آنها باید سوراخ بینی فعال را مسدود کرده و سوراخ دیگر را تحریک کنند.

فصل هفتم

تاتواویچاری

هر گردش سوارا یا چانداراسوارا از پنج عنصر تأثیر می‌پذیرد و ضمناً هر گردش سوارا با تأثیر گذاشتن بر پراناوایو، انواع مختلف تنفس را پدید می‌آورد. وقتی تاتوای ویژه‌ای فعال است بر طرح‌های فکری، حرکات، ظرفیتهای فیزیکی، روابط انسانها با یکدیگر، تمام موفقیتها و شرایط حیات اثر می‌گذارد. برای شناخت این تـأثیر سـوارا یوگیست‌ها تاتواویچاری را تمرین می‌کنند که تکنیکی برای تحلیل کردن تاتوای فعال است.



جریان تاتواها از سوراخ دماغ

در بین تکنیک‌ها هر تمرین‌کننده‌ای روش مؤثرتر را پیدا خواهد کرد.

هر تاتوا تأثیر بخصوصی بر سطح انرژی ذهن و جسم دارد بنابراین با مطالعه تاتوای مسلط، سوارایوگی قدرت دانستن چیزی را دارکه در او ذخیره شده است. تاتواویچارا در یک سطح بالاتر، ظرفیت پرانا را در چاکراها توسعه می‌دهد و به تکامل تدریجی روح کمک می‌کند. هنگامی که تاتوا مشاهده می‌گردد، بنظر می‌آید که تنها یک تاتوا در یک زمان فعال است که با برخاستن یک تاتوا، تاتواهای دیگر آن را پشتیبانی می‌کنند.

بعضی مواقع در اثنای جریان سوشومنا، یک تاتوا در سوارای راست و تاتوای دیگری در سمت چپ یا برعکس فعال است. این قضیه معمولاً هنگام تغییر سواراها اتفاق می‌افتد.

به بعضی از تاتواها با نامهای مختلف اشاره شده اما آنها همان تاتوا را نشان می‌دهند. هر تاتوا سبب خارج شدن هوا از نقاط مختلف سوراخ بینی است با جهت مشخص و تداوم در یک مساحت معین.

تاتوای زمین از مرکز جریان می‌یابد و بنظر می‌رسد که تاتوای هوا از جلو می‌آید. تاتوای آب جریان تنفس را مجبور می‌کند که به آرامی جریان یابد و از سوراخهای بینی به طرف پائین خارج شود. تاتوای آتش از نقطه فوقانی مستقیم به بالا جریان دارد.

تاتوای هوا (وایو) با تسلط از طرفهای بیرون جریان دارد و تنفس می‌تواند با یک حرکت زاویه‌دار حس شود. وقتی آگاشا فعال است بنظر می‌رسد رهائی بازدم وجود ندارد. فقط یک جریان گرما از هوای گرم روی دست احساس می‌شود.

بنابه گفته سوارارودیا طول مشخص هر بازدم در اثنای هر تاتوا ممکن است نسبت به فرد متغیر باشد و این چیزی است که فقط خودتان می‌توانید با مطالعه کردن بر روی آن، بدان دست یابید.

عنصر	زمین	آب	آتش	هوا	اتر
طول	–	–	–	–	–
برحسب انگشتان	۱۲	۱۶	۴	۸	–
برحسب اینچ	۹	۱۲	۵	۶	–
جهت جریان از دماغ	مرکز	به طرف پائین	به طرف بالا	مایل	مختلط
مدت به دقیقه	۲۰	۱۶	۱۲	۸	۴
نوبت	۳	۴	۲	۱	–

علاوه بر اینها هر تاتوا بر طعم و مزه غذا در دهان اثر می‌گذارد. چند ساعت بعد از صرف غذا شما می‌توانید طعم مشخص تاتوای غالب را مزه کنید. عنصر خاک دارای طعم شیرینی است، تاتوای آب قابض تاتوای آتش تلخ ـ تاتوای هواترش و اسیده مزه ـ تاتوای اترگرم و تند می‌باشد.

اگر تاتوای فعال تشخیص داده نشد، می‌توانید آن را از طریق اثر بخار بازدم بر آینه و با استفاده از آزمایش‌های ساده زیر تشخیص دهید:

۱ ـ اگر بخار بازدم سطح آینه را پوشاند تاتوای زمین فعال است.
۲ ـ اگر بخار بازدم بر روی آینه شکلی از نیمه ماه را تشکیل داد تاتوای آب فعال است.
۳ ـ ایجاد شکل مثلث از انعکاس بخار بر روی آینه نشانه فعالیت آتش است.
۴ ـ تشکیل شکل بیضی یا شبیه تخم‌مرغ علامتی است از تاتوای زمین. نقطه‌های کوچک دلالت بر فعال شدن تاتوای اتر دارد.

شان‌موکی یا یونی‌مودرا

برای آشنا شدن با طبیعت هر تاتوا و کمک کردن به شناسائی آن، شیواسوارو توصیه می‌نماید تمرینات شان‌موکی یا یونی‌مودرا را انجام دهید که روش انجام آن چنین است:

شرح تکنیک

۱ ـ در یکی از حالات مدیتیشن قرار گیرید (سیدها، سیدیونی‌آساناپاآرداها، پورناپادماسانا بهتر است).
۲ ـ یونی‌مودرا را فقط با بستن پنج دروازه (چشمها، گوشها، دماغ) انجام دهید و دهان را باز بگذارید.
۳ ـ کاکی‌مودرا (غنچه کردن دهان و نفس کشیدن) و دم را انجام دهید.
۴ ـ هنگام دم احساس کنید که پرانا از مولاداهارا به اجناچاکرا می‌رود.
۵ ـ آنگاه کمباهاک (حبس تنفس) را انجام دهید. دروازه ششم (دهان) را با انگشتان مسدود کنید.
۶ ـ کچاری و نیم‌جالاندابانداrا تمرین نمائید.
۷ ـ و بعد آگاهی را در اجنا حفظ کنید.
۸ ـ سر را بلند نمائید.
۹ ـ بازدم را از طریق دماغ انجام دهید.

این تمرین با حفظ چشمهای بسته برای پنج دور تمرین می‌شود. در بین هر دور توجه کنید که تنفس طبیعی باشد. در پایان تمرین آرام بنشینید و بر چیدآکاش نگاه نمائید.

آیا رنگی یا یک دایره رنگی را در فضای مقابل چشم بسته رؤیت می‌کنید؟ این رنگ مشخص‌کننده عنصر فعال است.

۱ ـ زرد نشان حضور تاتوای زمین
۲ ـ سفید نشان حضور تاتوای آب
۳ ـ قرمز نشان تاتوای آتش
۴ ـ آبی یا خاکستری نشان تاتوای هوا
۵ ـ آکاشا به رنگ تیره کامل یا به رنگهای زیادنا مشخص جلوه می‌کند.

در مرحله شروع تمرین، چیدآکاش هنوز ممکن است به صورت سیاه نمایان شود که دلالت بر بی‌تجربگی در تمرین دارد نه تاتوای‌آکاشا. این تکنیک به چندین ماه تمرین احتیاج دارد تا رنگها ظاهر شوند و موقعی که آنها به‌طور واضح شروع به آمدن کنند رنگها همیشه قابل تشخیص نیستند.

بعضی مواقع زرد و سفید با هم، قرمز و آبی با هم یا رنگهای دیگر با یکدیگر درهم می‌آمیزند. ضرورت ندارد که رنگها مدور باشند. برای مثال قرمز ممکن است به شکل مثلث مشاهده گردد و زرد در شکل چهارگوش. شما ممکن است بی‌رنگی را در بالای چیدآکاشا مشاهده کنید که آن اتر است. درک تاتوای آکاشا از همه سخت‌تر است و اغلب رخ نمی‌دهد وقتی هم آشکار می‌شود مدت آن کم است.

اگر تمرین را به‌طور منظم روزی دو مرتبه صبح و عصر برای مدت شش ماه انجام دهید رنگها شروع به تظاهر می‌کنند. ابتدا شان‌موکی‌مودرا را با پنج دور شروع کنید و بعد از ۳ یا ۴ هفته آن را به ده دور افزایش دهید. موقعی که در تمرین کامل شدید می‌توانید رنگها را رؤیت کنید. قبل از به انجام رساندن ده دور به هر حال مؤثرتر خواهد بود که این تمرین را با تراتاکا روی تاتوایانترا انجام دهید، بدین ترتیب رنگها راحت‌تر ظاهر می‌شوند.

در اثنای روز رنگهای زرد و قرمز بیشتر تمایل به ظهور دارند. در صبح خیلی زود یا غروب تمایل رنگهای آبی و سفید بیشتر است اما رنگ زرد معمولی‌تر است و اگر شما تمام رنگها را یکجا ملاحظه کنید، در این صورت به تاتوای صحیح برای تمرینات روحی دست یافته‌اید. آنها پنج صورت مختلف رنگ هستند.

با وجود این وقتی تاتواها در حال عوض شدن می‌باشند. زمانی از انتقال وجود

دارد که در طی آن شما بتوانید نوعی از ترکیب ۹ رنگ یا بیشتر را مشاهده کنید. بنابراین اگر شما فرصت و مجال تمرین ۳ یا ۴ نوبت را در روز دارید. در همان زمان با نظم اساسی و زمان مشخص می‌توانید نتیجه تمرینات را و دست‌آوردهای خود را یادداشت کنید.

اندرزی کوچک

این تمرین از تنفس پایه‌ای آگاهی، مشکل‌تر است. شان‌موکی‌را بعد از انجام تمرینات هاتایوگا تمرین کنید. بعداً می‌توانید آن را بدون مودرا انجام دهید. بر روی تنفس که جریان دارد و نیز بر جریان تاتوا موقعی که تنفس در حال عوض شدن از راست به چپ است تمرکز کنید. شما باید بدانید که آن به چه صورت عوض می‌شود و چه تاتوائی در زمان عوض شدن نشان داده می‌شود.

لحظاتی چند وجود دارد که آکاشاتاتوا عنصر فضا تسلط دارد، ولی این امر همیشه اتفاق نمی‌افتد. بعضی مواقع این عنصر با پنگالا می‌آید، بعضی مواقع با آیدا و به ندرت با سوشومنا. با این وجود هنگام جریان آزادانه هر دو سوارا، تاتوای آکاشا وجود دارد و آن زمانی است که باید به مدیتیشن برویم. این حادثه بسیار نادر است، ممکن است برای ۱۰ یا ۱۵ یا ۲۰ ثانیه طول بکشد. معمولاً تاتوای‌آکاشا و نادی‌سوشومنا با هم نمی‌آیند و موقع هم که این اتفاق رخ بدهد شما متوجه می‌شوید. هر دو تنفس آزاد می‌شود و روشنی تاتوا واضح می‌گردد، با هر سئوال پاسخ صحیح دریافت می‌کند زیرا این زمان، تجربه اشراق است. اگر شما زمان آن را توسعه دهید وصف‌ناپذیر است.

تأثیر تاتوا در زندگی روزمره

تاتوای زمین بر خوشبختی مادی و نتایج درازمدت آن دلالت دارد، بنابراین موقع تسلط این عنصر توصیه شده است که کارهای محکم و استوار و آرام که مستلزم و متضمن فعالیت شدید بدنی نباشند انجام شود. مثلاً طرح یک ساختمان که نتیجه‌اش دائمی است. از اینرو دائمی و همیشگی فرض شده است. به عبارت دیگر در اثنای عنصر خاک ذهن درگیر مسائل مادی می‌شود لذا شما باید خود را با این مسائل درگیر کنید.

آپاس بر نتایج فوری دلالت دارد، ضمناً بدین معنی است که نتایج دائمی نیستند و موفقیت پس از زمانی عوض خواهد شد. لذا در اثنای آپاس بهتر است فعالیتهای آرام که متضمن حرکت هستند تعهد شود. در این وضعیت ذهن به درگیر شدن با افکار

درباره خود و بدن فیزیکی تمایل پیدا می‌کند.

آگنی نتایج ناخوشایندی دارد. اگر نقشه‌کاری را در نظر دارید، بندرت موفق می‌شوید آن به نام نابودکننده شناخته شده و توصیه شده است که از اذیت دوری کنید و بهتر است که هیچ اظهارنظر نکنید تا اینکه برایتان مشکلی پیش نیاید. اتفاقات ناگوار مانند سوختن بدن یا غذا و یا گم کردن چیزها در زمان تسلط آگنی‌تاتوا رخ می‌دهند. آگنی همچنین با افکار، نگرانیهای مالی و چیزهائی از این قبیل در رابطه است.

وایو همانند آگنی می‌تواند مخرب نقشه‌های شما باشد. آن بر شرایط ناپایدار دلالت می‌کند. به هر حال اگر شما بتوانید تعادل را حفظ کنید تمام امور به‌طور صحیح انجام می‌شود. وقتی شما می‌خواهید از خط راه‌آهن رأس ساعت مشخصی استفاده کنید و ازدحام جمعیت شما را به این‌طرف و آن‌طرف هل می‌دهد، وایو در حال عمل است. وایو همچنین به این مفهوم است که ذهن شرقی خواهد بود.

در اثنای آکاشا افکار ویژه یا نگرانی وجود ندارد و شما می‌توانید تجارب و بیداری درونی خشنود کننده داشته باشید، اما تا آنجائی که زندگی مادی و منافع مطرح است چنین چیزی بدست نمی‌آید بنابراین در چنین وضعی مدیتیشن و تمرکز در مکان آرام بهتر است.

فقط به صورت یک خط‌مشی عمومی به خاطر آورید که:

۱ ـ عنصر خاک و آب در آیدا و پنگالا مساعد هستند.

۲ ـ آتش و هوا در آیدا نتایج میانی نه خوب و نه بد را اعلام می‌کنند اما در پنگالا مخرب می‌شوند.

۳ ـ آکاشا فقط در تمرکز و مدیتیشن سودمند است.

شیواسوارودیا علاوه بر آن بیان می‌کند که موقعیت مناسب برای عنصر زمین جریان یافتن آن در روز است و آپاس در شب و آن تناسب و خوبی را در زندگی و موفقیت امور روزانه را تضمین می‌کند.

تنظیم خانواده

با استفاده از دانش تاتواها این امکان وجود دارد که قبلاً از جنس کودک خود آگاه شویم. برطبق سوارایوگا نتیجه آبستنی براساس تاتوای فعال است البته ترکیب تاتواهای مختلف نتایج مختلف دارد.

آبستنی در زمان تاتوای پریتوی (عنصر خاک) بچه پسر بوجود می‌آورد که موفقیت خوب مادی خواهد داشت و آپاس دختر بوجود می‌آورد که خوشبخت خواهد بود.

زمانی که آگنی در پنگالا جریان دارد زمان مساعدی برای بارآوری نیست زیرا امکان اتفاق چیزهای فاسد برای بچه خواهد داشت و در آیدا این اثر کمتر است. وایو تاتوا نیز برای بارآوری علامت نامساعدی است و امکان بدبختی بچه وجود دارد.

در اثنای آکاشا هم مطمئناً زمان نامناسبی است زیرا بر سقط جنین دلالت دارد. با این وصف اگر شما یوگی باشید می‌توانید کودکی با بیداری کندالینی پیدا کنید.

فصل هشتم

تاتواسادانا و چاپوپاسانا

بعد از تکامل حذاقت در تعریف کردن هنر تاتوا، شما می‌توانید تمرین تراتکـارا روی سمبل‌ها یا یانترای هریک از تاتواهارا انجام دهید. برحسب سنت و احادیث تمام یانتراها با فلز مخصوص و رنگها ساخته شده و با مانتراهای ویژه حک گردیده‌اند.

این چنین تمرینی به علم تخصصی محتاج است و سواراشاسترا خط‌مشی‌هائی از یک گرو را برای کامل کردن آن توصیه می‌کنند. تراتاکا بر روی تاتواها به وسیله ترسیم یانترای هریک از تاتواها با رنگ کردن رنگهای اختصاصی و تکرار ذهنی بی‌جامانترا بهره بگیرید. یانتراها می‌توانند برطبق جداول مشخص تهیه گردند. قبل از شروع تمرین در مرکز یانترا نقطه بگذارید. بنابراین توجه و تمرکز شما بدون تزلزل و ارتعاشی روی نقطه مرکزی معطوف می‌گردد که پس از مدتی تمرین ممکن است به چنین نقطه‌ای نیاز نباشد.

تکنیک

در یکی از حالات مدیتیشن بنشینید. سر مستقیم و ستون فقرات راست و محکم، دست‌ها در وضعیت گیان‌یاچین‌مودرا قرارگیرند و یانترا را اگر کوچک است به فاصله یک بازو و اگر بزرگ است با تعادل فاصله به نحوی که بدون زحمت بتوانید بر آن خیره شوید قرار دهید و نیز ممکن است یانترا دقیقاً همسطح با چشمها باشد.

تمرین کنید

تمرین را ابتدا با عنصر زمین آغاز کنید و با آن تراتاکارا تمرین کنید. چشمها باید ثابت باشند. برای آرامش ذهن، مانترای لام را در حالی که نگاه روی یانترا است ذهناً

تکرار کنید و بعد متوجه صدای یانترا باشید و یک مالا از مانترا تکرار کنید، اما چشمها خسته یا اشکی شدند، آنها را ببندید. آگاهی را در چیدآکاشا حفظ کنید.

عنصرِ زمین



لام

مضراب





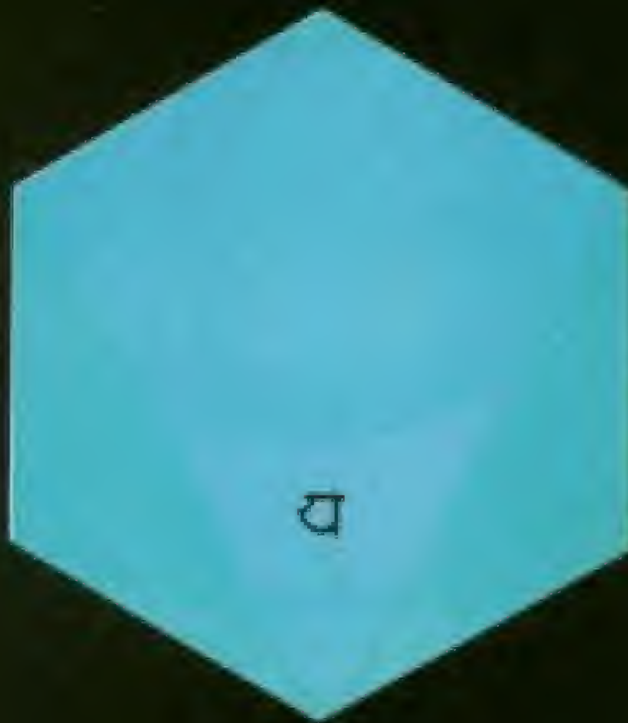
وام

عنصرِ آتش



رام

عنصر هوا



یام

عُنصرِ تر



خام

تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید. سپس چشمها را ببندید و یانترای زمین را با مختصات و رنگش در نظر مجسم کنید و به همین نحو تمرین را برای تمام یانتراها ادامه دهید. پس از پایان تمرین آرام در وضعیت خود باقی بمانید و به چیدآگاهش نظر افکنید و ملاحظه کنید که آیا رنگ یا شکل مسلطی در آنجا وجود دارد یا نه؟ طبیعت تنفس، طول آن، جهت جریان، طعم و مزه آن را در دهان امتحان کنید. ذهن، افکار و احساساتتان را، ملاحظه کنید که آیا آنها در حال وانهادگی، اضطراب خواب‌آلودگی، گرسنگی و هیجان هستند؟ حال ببینید که آیا شما می‌توانید تاتوای فعال را با این آنالیز محاسبه کنید. اگر هنوز نامطمئن هستید شان‌موکی‌مودرا را انجام دهید و همان مراحل آنالیز را تکرار نمائید.

چایوپاسانا

مشخص‌ترین تمرین سوارایوگا هنر چایوپاسانا است چایو (CHHAYO) به معنی سایه است و پاسانا (UPASANA) به معنی تمرین مداوم و تمرکز است. در این تمرین به جای انجام تراتاکا بر روی یانتراها و تاتواها تراتاکارا روی سایه خودمان تمرین می‌کنیم. شما می‌توانید رنگ و شکل سایه و همچنین زمان مرگ و حالتی راکه فوت خواهید کرد پیشگوئی کنید اما البته این قصد غائی تمرین چایوپاسانا نیست.

چایوپاسانا پیچیده نیست اما شکل حساسی است از دهارنا یا تمرکز و آن بر مغز و ذهن اثر قوی دارد و بخودی خود می‌تواند ناحیه دهارنا و سرانجام سمادهی را بیدار کند. آن روش اطمینان‌بخش برای داشتن تجربه مستقیم از اتمان بهوتی است، جائی که اتما خود را در شکل قابل درک آشکار می‌کند. از اینرو سالیان دراز این تمرین برای اهل محرمانه بوده و موفقیت آن مطلقاً به پیش‌درآمدهای آن بستگی دارد. این تمرین باید تحت نظر گرو مثل یک سادانا تعلیم داده شود.

بهترین وقت تمرین طبق توصیه شیواسواروديا بین ساعت ۷ و ۸ بامداد است اما تمرین‌کننده باید زمان طلوع آفتاب را درنظر بگیرد و این بدان معناست که یک ساعت تا یک ساعت و نیم بعد از طلوع دقیق خورشید تمرین باید آغاز گردد (طلوع در فصول متغیر است). این مهم است که در زمان تمرین، نور خورشید شدید نباشد و ابر نیز آن را نپوشانده باشد. سواراچین‌تامانی همچنین توصیه می‌کند که در شبهای مهتابی و ماه کامل می‌توان تمرین را انجام داد.

تکنیک

پشت به خورشید بایستید و دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهید. سایه باید مستقیم جلوی بدن شما قرار گیرد، فرق نمی‌کند روی زمین یا دیوار. روی ناحیه گردن در سایه با چشم باز تمرکز کنید و ذهناً یک دور مالا (۱۰۸ مرتبه) مانترا را تکرار کنید.

(هاریم، پارا، براهما ناماها)، پس از اتمام مانترا در ۱۰۸ مرتبه، تمرین را متوقف کنید و چشم‌هایتان را ببندید.

در چیدآکاش نظر افکنید، باید تصور سایه را ملاحظه کنید، آنگاه چشمها را باز کرده و به آسمان نگاه کنید، تصویر سایه‌تان باید در برابر چشم‌های بازتان ظاهر شود. اگر تصویر نامرئی است مفهوم آن این است که شما به تکمیل ظرفیت دیدن تصویر نیاز دارید.

شیواسواروديا مدت تمرین را برای حذاقت شش ماه تعیین کرده که به وسیله آن شما می‌توانید شروع به کسب دانش از مرگ‌هائی که در پیش است بنمائید. شما از این طریق می‌توانید از مرگهائی که در پیش است آگاه شوید.

علائم مشخصه ناشی از سایه

وقتی قسمتهای مشخصی از بدن در تصویر سایه محو می‌شود به معنی زیر است:

۱ ـ محو بازوی سمت چپ دلالت بر مرگ همسر دارد و اگر بازوی سمت راست محو شود دلالت بر مرگ خود یا دوست دارد.

۲ ـ محو بازوها دلالت می‌کند بر بیماری و یا مرگ کسی که به شما نزدیک است.

۳ ـ محو سایه وقوع مرگ را ظرف یک ماه گزارش می‌کند.

۴ ـ محو شانه یاران پا بر مرگ در طی ۸ روز دلالت دارد.

۵ ـ محو انگشتان و شانه‌ها نشانه آنست که شش ماه از حیات باقی مانده است.

۶ ـ محو پا و شکم به مفهوم نزدیک بودن مرگ است.

۷ ـ درازی گردن دال بر خوشبختی و سعادت است.

۸ ـ عدم وجود سایه یا سایه کم‌رنگ و ناپیدا دلالت می‌کند بر اینکه مرگ پشت سر شما است.

به رنگ تصویر هم باید توجه بشود.

۱ ـ رنگ سیاه نشانگر حدوث مرگ در شش ماه است.

۲ ـ رنگ زرد تنها بیماری را نشان می‌دهد.

۳ـ رنگ قرمز نشانه‌ای است از ریشه ترس عمیق.
۴ـ رنگ آبی به معنی بدبختی در شرف وقوع است.
۵ـ وجود رنگهای زیاد و مخلوط، توسعه روانی و اشراق و تکامل در یوگا را نشان می‌دهد.

پیش‌بینی یا روشن‌بینی در ارتباط با مرگ باید بیشتر از یک پیشگوئی درک شود. موقعی که شما تمرین چایوپاسانارا انجام می‌دهید، در واقع ذهن خود را حساس و ظریف‌تر می‌نمائید، لذا سایه را به صورت بدن پرانیک‌تان در آسمان مشاهده می‌کنید که شما را نشان می‌دهد. وقتی پراناوایو در قسمتی از بدن عمل نمی‌کند علامت عدم تعادل بدن است که بالطبع گواه بیماری و یا مرگ قریب‌الاتفاق است.

خواه‌ناخواه شما به مسائل مربوط به مرگ علاقمند هستید و چاپویاسانا به از بین بردن محدودیتهای ذهن محدود شما کمک می‌کند. در حقیقت شیواسواردیا به ذهن شما توجه می‌کند به صورت روشی که به وسیله آن شما می‌توانید گذشته را درک کنید و عمیقاً به حال نظر بیافکنید و از آینده آگاه شوید. این کل تشخیص شما را نسبت به زمان و درک مستقیم تغییر می‌دهد.



رهـبری بگـزین و پـا در راه نـه | هسـتی خـود را بـدان هـمراه ده
تا خـلاص از رهـزن ایـن ره شـوی | بـر سـریر مـلک هسـتی شـه شـوی

فصل نهم

سوارا گرو

هنوز در هند مردمان زیادی علم سوارایوگا را دارا می‌باشند. بدست آوردن اطلاعات عمومی از این علم مشکل نیست اما آنهائی که سوارایوگا را تمرین می‌کنند تمایل ندارند علمشان را به هرکسی بیاموزند. اگر شما حتی به متون اصلی مراجعه کنید برای شما مشکل خواهد بود که سمبل‌ها و لغات بکارگرفته شده را درک کنید. بدین مناسبت برگردان متون سانسکریت اغلب اشتباه است. بنابراین یادگیری از متون نقل شده کاملاً مؤثر نخواهد بود.

اگر شما به طور جدی می‌خواهید در سوارایوگا نفوذ کنید ساده‌ترین و مطمئن‌ترین راه این است که سعی در پیدا کردن گرو بنمائید که مشوق و راهنمای شما در این علم باشد. این دقیقاً چیزی است که شیواسام‌هیتا (SHIVASAMHITA) بیان می‌کند: «بدست آوردن تعلیمات در یوگا و بدست آوردن یک گرو که یوگا بداند آنوقت اجازه یافتن برای تمرین و یادگیری برطبق روشهای داده شده به وسیله معلم».

اما در این دنیای مدرن بندرت می‌توان یک گروی سوارا پیدا کرد و اگر هم پیدا شود در دسترس هرکسی نخواهد بود. این به خاطر سری بودن یا پنهان نگاهداشتن گنجی پربهاء به صورت خصوصی در هند نیست، بلکه اهل فن برای پنهان نگاه داشتن این علوم از مردم عادی که می‌توانند با سرعت زیادی آگاهی را به وسیله افزایش ظرفیت پرانیک و ذهنی توسعه دهد، دلایل اصلی دارند.

در گذشته شاخه‌های بخصوصی از تانترا به صورت راز نگهداری می‌شدند زیرا بعضی مواقع اشخاص از این تکنیک‌ها برای بدست آوردن قدرت بیشتر و اعمال خودخواهانه و مخرب سوء استفاده می‌کردند و به این جهت عده زیادی اذیت و آزار شدند و از آن بدتر علم با سابقه تانترا هواخواهانش را از دست داد. بنابراین ما نباید

هیچ شاخه‌ای از علم یوگا را خطرناک یا مخرب بدانیم بلکه باید هدف اساسی را که منظور اساسی بوده است درنظر بیاوریم. به این دلیل از زمانهای قدیم این‌چنین تمریناتی مثل سوارایوگا فقط تحت هدایت یک گرو می‌توانست یاد گرفته شود.

هرآن چیزی که درکون و مکان است	نشان هریک اندر تو عیان است
درونت جوهری بر جمله افزون	بود اصلش ورای هفت گردون
تو تا دانای آن جوهر نگردی	ز تو ظاهر نگردد هیچ مردی

گرودرونی

نتیجه این بررسیها این پرسش است که نظرهای روحانی سوارایوگا چیست؟ لغت روحانی هیچ ارتباطی به مذهب و تصوف یا هیچ ارتباطی با دنیای روح ندارد. اگر چنین تصوری دارید لازم است آن را تصحیح کنید. روحانیت بر تغییر ذهن در سطح پائین‌تر دلالت می‌کند و انسان را قادر به درک جریانات بالاتر و ظریف‌تر می‌سازد.

موقعی که تغییر حال رخ می‌دهد تجارب دیگر و تمام اطلاعات ذهن و ماده اصلی دربرگیرنده تمام موجودات اعم از جاندار یا بی‌جان درک خواهد شد. آن به صورت ایستگاه اصلی رادیو عمل می‌کند که علائم را به ایستگاههای کوچکتر و گیرنده‌های رادیو می‌فرستد.

اما این مرحله فقط وقتی که آگاهی مراحل مشخصی از تکامل را طی می‌کند رخ خواهد داد و در نتیجه ذهن بالاتر قابل درک می‌شود. این تجربه گروی درونی است. بنابراین اگر شما مشتاق به بیدارکردن قسمت وسیع خفته مغزتان به وسیله تجربیات شخصی و سوارایوگا هستید باید شخصی را که شکفته شده و نورانی باشد و این مراحل را تجربه کرده پیدا کنید.

در هند گروی‌تاتوا مناسب‌ترین قسمت یک زندگی شخصی و سادانا می‌باشد اگر سادانای شما با سوارایوگا مطابقت کند و نیز هیچکدام از فرم‌های سوری و ظاهری را نداشته باشد، خشنودی از خدمت کردن به یک گرو حیاتی‌ترین بخش است.

در تانتراویوگاشاستراس‌ها، بازکردن اسلوکا (SLOKA) همیشه با دعا برای گروی بزرگ شروع می‌شود البته نام گرو ممکن است به نسبت عصری که متون نوشته شده است تغییر یابد.

بعضی از متون اشاره می‌کنند به پارام‌گروی بزرگ مثل شیوا و براهما یا ویشنو. معهذا تمام آنها اشاره دارند به یک آگاهی مافوق که تمام جنبه‌های این آفرینش را

دربر می‌گیرد. نظر این است که غایت وجود و سرنوشت‌مان را به نظرمان بیاورد، دعا حتی احتیاج به اعتقاد ندارد. ذهن همیشه در حال شکوفائی است. موقعی که شما با آگاهی درباره بالاترین و پائین‌ترین تجربه فکر می‌کنید طبیعتاً آگاهی شخصی خود شما به آن جریانی که گروی حقیقی در آن وجود دارد برده خواهد شد.

برای انسانهائی که عقیده ثابت و محکم روحانی ندارند و برای بدست آوردن تجربه‌ای همیشگی و ارضاءکننده با هوشیاری در حال ستیزاند راه سوارایوگا بسیار مؤثر است.

همچنین انسانهائی هستند که نمی‌توانند چیزی جز تجربیات دنیوی را قبول کنند. این افراد می‌توانند سوارایوگا را تمرین کنند زیرا آن از یک سیستم علمی و عملی برخوردار است که هرکسی را قادر می‌سازد از زندگی دنیوی لذت بیشتر و کامل‌تر ببرد.

شیوا سوارودیا تمام علوم را به‌طور واضح جمع‌بندی می‌کند که این به تمام معتقدین وجود غائی کمک می‌کند و به همان نسبت به آنهائی که اعتقاد ندارند، حتی آنان راکه بی‌اعتقاد هستند هم دچار شگفتی می‌سازد.

ظهور گروتاتوا

بزرگترین شگفتی در طی تمرینات سوارایوگا موقعی رخ می‌دهد که تکنیک‌ها به صورت واضح شروع به تأثیر بر تمام هستی و درکتان از زندگی می‌کند. بعد هدفی که برای آن این تمرینات را در نظرگرفته‌اید به صورت تجربیات محسوس ظهور می‌کند. از آنجائی که سوارایوگا برای بیدارکردن آگاهی بالاتر طرح شده است بنابراین هرکسی که این تمرینات را انجام می‌دهد طبیعتاً در قید بدست آوردن این تجربه است.

این سیستم برپایه اصول علمی است به طوری که شما از یک نقطه منطقی و جامع در وجود فیزیکی‌تان شروع می‌کنید و نیروهای ذهنی و فیزیکی را با تمرکز بر انرژی و نیروهای دوگانه جمع می‌کنید و تمام ناخالصی‌های جمع شده در راههای عبور انرژی (پرانیک) و بدن فیزیکی ذهنی و بدن روانی را از بین می‌برید و قوی‌ترین نیروی سوم به حرکت خواهد افتاد. این نیروی روحانی است که قدرتهای بالاتر آگاهی و مغز را بیدار می‌کند.

به وسیله سوارایوگا چاکرای آجنا با چاکرای گرو بیدار می‌شود و برای این منظور سواراشاستراس بر احتیاج گروی بیرونی قبل از آنکه مراحل بیدارسازی درونی شروع شود، تأکید می‌کند. بنابراین هاتایوگا پرادیکا اعلام می‌کند که کسی که خودش را مجذوب هر علمی کرده باشد ضمن خوشحال کردن گرو با تمام توجه میوه آن علم را

بدست خواهد آورد.

علاوه بر آن هیچ کس نمی‌تواند بهتر از گرو آن علم را بداند. او کاملاً تجربه دارد و می‌تواند به شما براساس درخواست شخصی‌تان، مراحل منظمی را که برطبق آن بتوانید پیشرفت کنید، نشان دهد.

بنابراین حتی اگر شما نمی‌خواهید سوارایوگا را برای درک آگاهی بالاتر تمرین کنید و ترجیح می‌دهید از آن برای نشاط دنیوی استفاده کنید، باز هم لازم است گرو داشته باشید. او از خواهشها و ظرفیتهای درونی شما آگاهی دارد و اجازه خواهد داد، آگاهی شما جریان بیابد به میزانی که قدرت آن را دارید. او می‌داند به چه صورت و برای چه کسی، کدام تمرین بهترین نتیجه را ببار می‌آورد. از این رو شیواسام‌هیتا می‌گوید که فقط با لطف گرو است که می‌توان به همه آگاهیهائی که جنبه فردی دارند، دست یافت. بنابراین گرو باید هر روز پذیرائی شود، در غیر این صورت هیچ چیز فرخنده نخواهد بود.

چو وقت اندر درون او اثر کرد — چو برقی زود از تیری اثر کرد
همیدان هست صاحب حال آن کس — که بینند حالها از پیش و از پس



بخش سوم

شیواسوارودیا

SHIVA SWAROODIA

شیوا سواروديا

۱ ـ ادای احترام به لرد شیوا. سر فرود مـی‌آوریم در بـرابـر پـرات وی (PARVATI) گانیشا (GANESHA) و گرو که پرام آتما هستند، آگاهی مافوق و نگهدارند.

جهان

۲ ـ دوی (DEVI) گفت: دوا، دوا (DEVA) ماهادوا. با من مهربان باش، به من دانش عطا کن تا بتوانم کل فضایل را بدست آورم.

۳ ـ به من بگو، دوا، چگونه هستی خلق شده، نگاهداری می‌شود و منحل خواهد شد.

۴ ـ آشوارا گفت: آفرینش با مسئولیت تاتواها شکل می‌گیرد و به وسـیله آنهـا حـفظ می‌شود. تاتوا علت متلاشی شدن است.

دوی، تاتوا مبداء جهان است.

۵ ـ دوی گفت: دوا آنها را شرح بده. اگر تاتوا سبب اولیه است، شکل آن نسبت به نماهای تاتواها چیست؟ و تاتوا چه هست؟

۶ ـ ایشوارا گفت: فقط یک ظهور بی‌شکل عاری از وجود، از آکاشا (اتر) بیرون می‌آید و از آکاشا عنصر هوا (VAYU) بیرون می‌آید.

۷ ـ از هوا عنصر آگنی (آتش) و از آگنی، آپاس (عنصر آب) و از آپـاس، بـریت وی (عنصر زمین) بیرون می‌آید. از این پنج تاتوا، هستی شکل می‌گیرد.

۸ ـ برحسب این پنج عنصر خلقت شکل می‌گیرد و باقی می‌ماند و دوباره به درون تاتواها برمی‌گردد. این ادامه جریان خلقت است.

۹ ـ ای زیبا، پنج المنت بدن را خلق می‌کنند. آنها در سطح ظریفی وجود دارند. آنها بطور دائم فعالند. تاتوابوگی‌ها آنها را شناخته‌اند.

۱۰ ـ حالا من درباره سواراگیانا در بدن به شما می‌گویم که سوارا «هام سام» (HAMSA) است و شما به وسیله جریان و شکلش می‌توانید گذشته، حال و آینده را شناسائی کنید.
۱۱ ـ روشهای سوارودیا کیمیا است که همه سودها را می‌بخشد، دانش سوارا مثل نگین جواهر، تاج درخشان حکمت است.
۱۲ ـ این ظریف‌ترین وجود ظریف است، سوارودیا علم حقیقی است، برای خداناشناس یک شگفتی است و برای موحد یک اساس.
۱۳ ـ حالا درباره پرسوجو وضعیت داوطلب به تو می‌گویم. آن کس که طبیعت آرام دارد: غرایزش ضعیف، رفتارش خوب، متکی و وفادار به گرو (GURU) جستجوگر، مصمم و سپاسگزار است او می‌تواند در این علم سهیم شود.
۱۴ ـ کسی که ذاتاً فاسد یا شهوانی است: افسرده، زناکار و ناشکیبا است او نمی‌تواند سوارا را بفهمد.
۱۵ ـ آه. دوی: من این دانش را به شما خواهم داد تا به وسیله آن یک فرد عالم و آگاه بشوید.
۱۶ ـ متون سوارا، وداها، شاس‌تراها و علم موسیقی را شامل می‌شوند. در متون سوارا سه طرح وجود بیان شده است: «آگاهی، نیم‌آگاهی، ناخودآگاه». در حقیقت سوارا‌آتما است (گوهر وجود).
۱۷ ـ بدون علم سوارا چیزها مفهوم ندارند. یک ستاره‌شناس بدون علم سوارا مانند خانه بی‌صاحب است یا یک شاسترا بدون مفسر یا بدن بدون سر.
۱۸ ـ کسی که درباره نادیها، پرانا، تاتواها و سوشومنا تشخیص دارد برای رسیدن به رهائی آزاد است.
۱۹ ـ در میان شکل و بی‌شکلی، ظهور و عدم ظهور، عقل می‌تواند بگوید چه چیزی بین چیزها فرخنده است.

پیروزی سوارا

۲۰ ـ در عالم کبیر و عالم صغیر هر چیز به وسیله سوارا خلق می‌شود. او دلیل آفرینش و زوال است. سوارا در واقع خود لردشیوا است.
۲۱ ـ شما هرگز علمی بالاتر از سواراگیانا نشنیده‌اید. هیچ سری پنهان‌تر از سواراگیانا و هیچ گنجینه‌ای باارزشتر از آن نیست.
۲۲ ـ با قدرت سوارا شما بر دشمنانتان پیروز می‌شوید، می‌توانید اطمینان یابید که

دوستانتان را بدست می‌آورید و لطف، تمول، خوشبختی، معروفیت و تمام انواع لذاید را کسب می‌کنید.

۲۳ ـ با قدرت سوارا می‌توانید یک همسر بدست آورید، حکمرانان بزرگ را ملاقات کنید، فضایل خدایان را بدست آورید. با این نیرو قدرتمندترین حاکمان بدست می‌آیند.

۲۴ ـ با سوارای مناسب فرد می‌تواند مسافرتهای زیادی بکند، بهترن غذا را بخورد، ادرار و مدفوع کند.

۲۵ ـ سوارا عظیم‌ترین علم است و بسیار بامعنی‌تر از منقوشات، پورانا، سیمتری و ودانتا است.

۲۶ ـ اگر مجذوب اسم و شکل شوید، ناآگاهی شما را در تاریکی نگه خواهد داشت مگر آنکه تاتوا را بخوبی بشناسید.

۲۷ ـ سوارودیاشاسترا: بهترین متن مقدس در شکل (JYOTI) است و قدرت آن را دارد که خانه روح شما را نورانی کند.

۲۸ ـ این علم تنها برای پرسش مسائل دنیوی نیست، شما باید آن را به خاطر آتما تربیت کنید.

۲۹ ـ اگر شما علم سوارا را دارا باشید دیگر احتیاج به مشورت کردن با تاریخ، ستارگان، روزها، سیارات و خدایان ندارید و نیازی نیست که برخورد ستارگان، خلق و خوی انسانها، بی‌عاطفگی، سستی و صفرا را قبل از شروع هر طرحی در نظر بگیرید.

۳۰ ـ اگر به بدشانسی اعتقاد نداشته باشید با علم سوارا، خالص می‌شوید و همه چیز خواهد شد.

درباره نادیها

۳۱ ـ در بدن اشکال مختلفی از نادیها وجود دارد که در تمام سطوح آن توسعه یافته‌اند و شخص عاقل برای درک بدن باید آنها را بشناسد.

۳۲ ـ از مرکز ناف ۷۲ هزار نادی صادر می‌شود که در تمام سطوح بدن منتشر می‌گردند.

۳۳ ـ کندالین شاکتی (KUNDALINI SHAKTI) در این نادیها وجود دارد که به شکل یک مار قرار گرفته است. ده نادی به طرف بالا و ده نادی به طرف پایین جریان دارند.

۳۴ ـ در هر طرف، دو نادی به شکل اریب وجود دارد. همانند آن ۲۴ نادی وجود دارد

که ده تای آنها بیانگر انتقال ده وایو هستند.

۳۵ ـ از هر زاویه‌ای، بالا و پایین، تمام این نادیها مثل یک چرخ به هم متصل می‌شوند، اما تمام آنها تحت کنترل یک پرانا هستند.

۳۶ ـ در میان نادیها ده تا از همه برجسته‌ترند، از آن ده تا هم، آیدا، پنگالا و سوشومنا از بقیه مهمترند.

۳۷ ـ بقیه نادیهای دهگانه عبارتند از: گانداهاری، هاستی، جی‌هاوا، پوشا، یاشاسوینی، آلامباشا، گوهو، و شانک‌هینی.

GANDHARI, HASTIJIHAVA, POOSHA, YASHASWINI, ALAMBUSHA, KUHU, SANKHINI.

مکان نادیها

۳۸ ـ نادی‌آیدا در سمت چپ بدن، پنگالا در سمت راست، سوشومنا در مرکز و گانداهاری در چشم چپ قرارگرفته است.

۳۹ ـ هاستی‌جی‌هاوا در چشم راست، پوشا درگوش راست، یاشاوینی درگوش چپ و آلامبوشا در دهان.

۴۰ ـ کوهو در ارگانهای باروری و شانک‌هینی در مقعدگاه قرارگرفته است و به این صورت تمام ده نادی در دریچه‌های بدن واقع شده‌اند.

۴۱ ـ سه نادی آیدا، پنگالا و سوشومنا در قسمت مرکزی بدن قرارگرفته‌اند.

۴۲ ـ من اسامی نادیها را به شما گفتم حال اسامی وایوهای مربوط به نادیها را به شما می‌گویم. آنها عبارتند از: پرانا، آپانا، سامانا، ادانا، وایانا.

PRANA, KURMA, KRIKALA, DEVADATTA, DHANANJAYA.

۴۳ ـ ناگا، کورما، کریکالا، دواداتا، دهاناجی، پراناهای جنبی هستند. پرانای اتری در قلب و آپاناوایو در اعضای دافعه قرارگرفته است.

NAGA, KURMA, KRIKALA, DEVADATTA, DHANANJAYA

۴۴ ـ سامانا در قسمت ناف، ادنا درگلوگاه و وایانا درکل بدن پخش شده است. بدین ترتیب جایگاه وایوها معلوم شد.

۴۵ ـ پنج پرانای اصلی را به شما گفتم، حال پنج وایوی دیگر و مکانهایشان را به شما می‌گویم.

۴۶ ـ ناگاوایو برای آرق زدن، کورما برای چشمک زدن، کری‌کالا برای عطسه کردن و دواداتا برای خمیازه کشیدن است.

۴۷ ـ دهانان‌جایا تماماً پس از مرگ پخش می‌شود. این ده وایو در تمام نادیها به شکل جیوا کار می‌کنند.

۴۸ ـ موقعی که پرانا در وسط بدن جمع می‌شود و آیدا و پنگالا در سوشومنا جریان می‌یابند آن زمان پر از علم است.

۴۹ ـ آیدا در طرف چپ و پنگالا در طرف راست بدن است. به این دلیل است که آیدا منطقه واما (VAMA) و پنگالا منطقه داکشی‌نا (DAKSHINA) شناخته شده است.

۵۰ ـ ماه در آیدا و خورشید در پنگالا و شیوا در سوشومنا است. شیوا شکل HAMSA است.

۵۱ ـ گفته شده است موقعی که بازدم می‌کنید صدای آن HAM و موقعی که دم می‌کنید صدای آن SA می‌باشد. HA به شکل شیوا یا آگاهی و SA به شکل شاکتی یا انرژی است.

۵۲ ـ جریان چپ، به شکل شاکتی و جریان راست سور یا شکل شیوا می‌باشد.

۵۳ ـ در زمان دم خردمند بخشش می‌کند که میلیون‌ها میلیون از میوه جیوالوکا می‌دهد.

یوگاسادانا

۵۴ ـ به وسیله آگاهی متمرکز شده یوگی گوش به زنگ می‌شود. در این راه یوگی قادر خواهد بود که همه چیز را به وسیله نادیهای شمسی و قمریش بداند.

۵۵ ـ موقعی که ذهن در یک جهت است شما باید بر روی تاتوا تمرکز کنید اما هرگز این کار را با ذهن مشوش انجام ندهید. از این طریق می‌توانید به ثروت دست یابید و به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانید.

۵۶ ـ فرد به وسیله تمرین، نادیهای شمسی و قمری را متعادل می‌سازد و از این راه به آسانی علم گذشته، حال، آینده را بدست می‌آورد.

۵۷ ـ نادی آیدا در طرف چپ آمریت است که قدرت و توانایی می‌دهد. پنگالا در طرف راست به رشد بدن کمک می‌کند.

۵۸ ـ جریان وسط (سوشومنا) شریر است زیرا هر کاری در اثنای این سوارا انجام شود بی‌نتیجه می‌ماند. جریان چپ سیداهی می‌دهد (تکامل یا قدرت بیشتر روانی).

۵۹ ـ اگر موقعی که منزل را ترک می‌کنید نادی چپ در جریان باشد فرخنده است و اگر در موقع دخول نادی راست در جریان باشد فرخنده است. نادی قمری آیدا ساکن و سوریا متحرک است.

۶۰ـ چاندرا جریان قمری، اصل زنانگی است و سوریا جریان شمسی، اصل مردانگی بدانید که ماه شاکتی است، خورشید شیوا است. موقعی که آیدا فعال است شما باید کارهای آرام را شروع کنید.

۶۱ـ در اثنای جریان سوریا نادی (پنگالا) باید کارهای سخت و مشکل انجام شود. در اثنای جریان سوشومنا اعمالی که منجر به بهاکتی (BHUKTI)، لذت احساسی و رهایی (MUKTI) می‌گردد باید انجام شود.

۶۲ـ در سه روز اول دو هفتهٔ درخشان، نادی قمری اول جریان می‌یابد و بعد از آن متناوب می‌شود. در سه روز نخست دو هفته تاریک اول، نادی شمسی جریان می‌یابد و بعد متناوب می‌گردد. با توجه به این امر شما باید زمان صعود سوارا را دریابید.

۶۳ـ در اثنای دو هفته تاریک و روشن، سواراهای قمری و خورشیدی جریان می‌یابند. در هر ساعت ۲/۵ گاهاتی جریان عبور می‌کند، بنابراین در طی هر شبانه‌روز ۶۰ گاهاتی جریان می‌گذرد. (۲/۵ گاتی معادل یک ساعت است)

۶۴ـ باید درک شود که در هر ساعت پنج تاتوا فعال هستند. اگر در سه روز اول نادی مخالف فعال است، کارهای فرخنده نباید کرد.

۶۵ـ از اولین روز دو هفته درخشان، سوارای چپ باید جریان یابد و از روز اول دو هفته تاریک سوارای راست. بنابراین یوگی باید اعمال صحیح را با ذهنی متمرکز انجام دهد و او موفق خواهد شد.

۶۶ـ در شب سوارای قمری باید فرو نشانده شود و در روز سوارای خورشیدی. شخصی که هر شبانه‌روز به این نکته عمل می‌کند یک یوگی کامل است و در آن شکی نیست.

۶۷ـ به وسیله پنگالا می‌توان پرانا و با استفاده از آیدا می‌توان ذهن را کنترل کرد. کسی که این جریان را بداند دارای قدرت سه دنیا در یک لحظه است.

۶۸ـ موقعی که گردش با سوارای قمری شروع می‌شود و با سوارای خورشیدی پایان می‌یابد زمان برای بدست آوردن مالکیت مناسب است اما اگر مخالف آن رخ دهد از آن صرفنظر کنید.

توصیف نادیهای نحس و سعد برحسب روز

۶۹ـ موقعی که سوارای چپ جریان دارد اعمال انجام شده در دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه بهترین نتیجه را دربی دارند، خصوصاً اگر در اثنای دو هفته

درخشان باشد.

۷۰ـ موقعی که سوارای راست جریان دارد در شنبه، یکشنبه و سه‌شنبه هرکاری انجام شود فرخنده است خصوصاً اگر در اثنای دو هفته تاریک باشد.

قوانین پنج تاتوا

۷۱ـ در اثنای جریان سوارا اول عنصر هوا، سپس آتش، بعد زمین و آب و اثر فعال هستند.

۷۲ـ در اثنای ۲/۵ گاتی پنج عنصر به این صورت فعال هستند. در جریان هر نادی عناصر به‌طور جداگانه صعود می‌کنند.

علامتهای ستاره‌ای برحسب شب و روز

۷۳ـ شما باید ترتیب ۱۲ علامت ستاره‌ای را که در یک روز و شب رخ می‌دهد بدانید: برج ثور، سرطان، سنبله، عقرب، جدی و حوت در سوارای قدیم مقیم هستند.

۷۴ـ وحمل، اسد، جوزا، میزان، قوس و دلو در سوارای خورشیدی مقیم هستند. شما مجبورید اعمال خوب و بد را در برابر اینها انجام دهید.

حرکت کردن برطبق سوارا‌ها

۷۵ـ سوارای قمری شمال و شرق را نشان می‌دهد و سوارای شمسی غرب و جنوب را. موقعی که سوارای شمسی جریان دارد فرد نباید به طرف شمال و غرب حرکت کند.

۷۶ـ در اثنای جریان سوارای قمری از رفتن به طرف شمال و شرق خودداری کنید در غیر این صورت ممکن است دیگران با شما بدرفتاری کنند یا شاید هرگز برنگردید.

۷۷ـ بنابراین عاقلی که می‌خواهد بهترین راه را برگزیند، در زمانهای ذکر شده از رفتن در این مسیرها اجتناب می‌کند در غیر این صورت ممکن است با مرگ مواجه شود، در این باره شکی نیست.

۷۸ـ در روز دوم از دو هفته روشن موقعی که سوارای قمری در طلوع جریان می‌یابد شخص منفعت برده و دوستان را ملاقات می‌کند.

۷۹ـ موقعی که سوارای شمسی در طلوع خورشید و سوارای قمری در موقع بالا آمدن ماه جریان داشته باشند هر نوع عملی در آن روز خوشایند است.

۸۰ـ اما اگر سوارای شمسی در موقع بالا آمدن ماه و سوارای قمری در طلوع خورشید فعال باشند، اعمال مواجه با سختی و شکست می‌شوند.
۸۱ـ خردمند توصیه کرده است که با اعمال انجام شده در اثنای سوارای شمسی غیرممکن‌ها بدست می‌آیند اما نه زمانی که تنفس از سوارای قمری عبور می‌کند.

توجیه موقعیتهای معکوس

۸۲ـ حال من راجع به علاماتی که در آن موقع سوارا در حالت عکس عمل می‌کند، خواهم گفت. اگر صبح سوارای مخالف جریان یابد به صورتی که سوارای قمری جای سوارای شمسی جریان یابد یا شمسی بجای قمری، نتایج آن این‌چنین خواهد بود:
۸۳ـ مرحله اول بی‌ثباتی ذهن، مرحله دوم از دست دادن دارایی، مرحله سوم مسافرت و حرکت و مرحله چهارم شکست کامل.
۸۴ـ پنجمین مرحله به هم پاشیدگی خانه، مرحله ششم تخریب تمام چیزهای باارزش، مرحله هفتم مریضی و زجرکشیدن و مرحله هشتم مرگ.
۸۵ـ اگر سوارای مخالف برای ۸ روز در صبح، ظهر و شب جریان یابد، علامت خوبی نیست و نشانه نتایج بد است وکوچکترین پاداشی درکار نخواهد بود.
۸۶ـ اگر سوارای قمری در صبح و بعدازظهر و سوارای شمسی در غروب جریان یابد موفقیت بدست می‌آید در غیر این صورت از همه چیز اجتناب کنید.
۸۷ـ به جلو قدم بردارید، با پایی که در رابطه با سوارای فعال است این در سفر موفقیت می‌آورد.
۸۸ـ در اثنای سوارای قمری به جلو قدم بردارید به تعداد قدمهای جفت، و در اثنای سوارای شمسی قدم بردارید به تعداد فرد. این عمل مسافرتی خوشایند را تضمین می‌کند.

ارضای تمایلات

۸۹ـ صبح موقعی که از خواب برمی‌خیزید صورت خود را لمس کنید و از سمتی که سوارا فعال است حرکت کنید در این صورت چیزی را که بخواهید بدست می‌آورید.
۹۰ـ در موقع دادن یا گرفتن و یا شروع مسافرت از همان دست یا پایی که در طرف سوارای فعال است استفاده کنید.

۹۱ ـ کسانی که از این روش پیروی می‌کنند هرگز نمی‌بازند و از جانب افراد مزاحم دچار زحمت نمی‌شوند. آنها همیشه لذت و صلح را بدست می‌آورند.
۹۲ ـ اگر شما می‌خواهید به گرو یا دوست و یا صاحبان مقام احترام بگذارید، آنها باید در طرف سوارای زیر باشند.
۹۳ ـ اگر می‌خواهید بر دشمن، دزد، طلبکار و غیره پیروز شوید آنها را در طرفی که سوارای آن فعال نیست نگه دارید. برای پیروزی بر تمام اینها و بدست آوردن لذت شما باید به این حالت عمل کنید.
۹۴ ـ خردمند توضیح داده است که اگر مجبورید به مسافرت طولانی بروید، مسافرت را در حال فعالیت سوارای قمری شروع کنید. برای مسافرت کوتاه در اثنای سوارای شمسی حرکت کنید.
۹۵ ـ این توضیحات سودمند وقتی قابل اجرا هستند که برطبق سوارای مناسب صورت گیرند.
۹۶ ـ و برطبق این توضیحات اگر شما در حال مخالف عمل کنید به این نحو که با نادی بسته بجای نادی فعال عمل کنید نتیجه آن مخالف است. این گفته قدیمی‌هاست.
۹۷ ـ موقعی که سوارا کامل است اگر شما شیطان یا یک فرد متقلب، دشمن، فرد حسود و دزد را ببینید در امان نخواهید بود.
۹۸ ـ در مسافرت طولانی سوارای قمری بارور است و سیداهی می‌دهد (تکامل). اما در موقع ورود به خانه نادی شمسی فرخنده است.
۹۹ ـ موقعی که شخص درباره نادیها نمی‌داند، در حالت معکوس عمل می‌کند بنابراین به عمل وابسته و در قید آن است، پس فرد باید برطبق سوارا عمل کند.
۱۰۰ ـ در اثنای فعالیت سوارای قمری شما باید از سم دوری کنید. در اثنای فعال بودن سوارای شمسی شما می‌توانید افراد را کنترل کنید. در شونیاسوارا (سوشومنا) می‌توانید به موکشا دست یابید زیرا یک سوارا در سه جهت مختلف عمل می‌کند.
۱۰۱ ـ در اثنای روز و شب موقعی که فرد می‌خواهد اعمال فرخنده یا نافرخنده را انجام دهد باید جریان نادیها را تعقیب کند.

اعمال فرخنده در اثنای جریان آیدا

۱۰۲ ـ اعمال ثابت و دایمی مثل خرید جواهرات، مسافرت درازمدت، ساخت معابد.

۱۰۳ ـ حفر چاه و پایه‌ریزی ساختمان، صدقه دادن، مراسم ازدواج، خرید و فروش.
۱۰۴ ـ اعمال صلح‌جویانه، بدست آوردن غذا، خوردن دارو، دیدار استاد، دوست شدن، انجام امور تجاری، جمع‌آوری حبوبات.
۱۰۵ ـ ورود به خانه، کمک کردن، کشاورزی کردن، بذر پاشیدن، ملاقات یک گروه در زمرهٔ کارهای نیکی هستند که می‌توانید در اثنای سوارای چپ انجام دهید.
۱۰۶ ـ شروع به مطالعه، سلام و درود به دوستان، دریافت تشویق، تمرین مانترا یا ساداناهای دیگر برای رهایی و بدست آوردن تقوی و فضیلت.
۱۰۷ ـ مطالعه سوتراها درباره علم زمان (گذشته، حال و آینده)، آوردن گله به خانه، درمان بیماریهای ناعلاج، صحبت با استاد.
۱۰۸ ـ سواری با فیل یا اسب، نگاهداری آنها در اصطبل، کنده‌کاری کردن، کمک رایگان، حفظ اموال.
۱۰۹ ـ خواندن، رقصیدن، عمل کردن، مطالعه موسیقی، ورود به یک شهر، بدست آوردن زمین.
۱۱۰ ـ کمک کردن به کسانی که رنج عمیق دارند، کسانی که تب دارند یا در حال بیهوشی‌اند، ارتباط با اقوام، استاد، جمع‌آوری غلات، چوب.
۱۱۱ ـ خرید زینت‌آلات زن قبل از باران، در اثنای GURUPUJA و از بین بردن سم.
۱۱۲ ـ گفته می‌شود که آیدا همه اعمال را به کمال می‌رساند. حتی یوگا ابهیاس (YOGA ABHYASA) را، امّا اجتناب کنید از سه عنصر هوا، آتش، اتر.
۱۱۳ ـ آیدا روز و شب فرخنده و بارور است. اگر شما برطبق قانون سوارا عمل کنید نتیجه تمام امور موفقیت‌آمیز خواهد بود.

پنگالا

۱۱۴ ـ یادگیری و یاد دادن ویدیاس (VIDYAS)های مشکل و سخت، رابطه داشتن با زن، سوار شدن بر کشتی.
۱۱۵ ـ تمام اعمال بد و شیطانی، نوشیدن الکل، تمرین مانتراهای مشکل (VIR) و همچنین اشکالی از اوپاسانا (UPASANA)، پیروزی بر دشمن، زهر دادن به دشمن.
۱۱۶ ـ مطالعه متون مقدس، مسافرت برای شکار، فروش حیوانات، ساختمان آجری، شکستن سنگ و چوب، تراش سنگهای بهادار، شکستن چیزها.
۱۱۷ ـ حرکت، تمرین یانترا و تانترا صعود بر تپه و قله، قمارکردن، کنترل کردن اسبها و

فیلها.

۱۱۸ ـ ورزش، تمرینات شات‌کارماهای تانتریک، کشتن در فرمهای مخصوصی از سادانا، مقابله کردن با نیروهای ستاره‌ای، کشتن جانوران سمی.

۱۱۹ ـ سواری بر حیوانات (خر، اسب، فیل و شتر)شنا (در رودخانه و دریا)، استعمال دارو، نامه‌نگاری.

۱۲۰ ـ به قتل رساندن دشمن، افسون کردن، فلج کردن دیگران، ایجاد تنفر در بین دیگران، شیفته کردن، الهام دادن به دیگران، زراعت رایگان، خشمناک بودن و در زحمت بودن.

۱۲۱ ـ قتل دشمن، برخوردهای روحی، بدست گرفتن شمشیر، جنگ با دشمن، لذایذ جسمانی، ملاقات با حاکم، خوردن و روزه گرفتن، استحمام، شکل گرفتن در هر عمل خشن، همه اینها در زمان پنگالا مناسب هستند و نتیجه موفقیت‌آمیز دارند.

۱۲۲ ـ بکار انداختن پنگالا موقعی که اشتها وجود ندارد یا بخواهیم زن را کنترل کنیم و یا به خواب برویم، سودمند است. بنابراین عاقل می‌داند چطور با سوارای شمسی اعمال را به انجام برساند.

۱۲۳ ـ هرکس می‌تواند اعمال مشکل و سخت را بدون مسامحه و تعلل در اثنای این سوارا به عهده گیرد زیرا در انجام آنها بی‌نهایت موفق خواهد بود.

سوشومنا

۱۲۴ ـ اگر در یک لحظه سوارای چپ جریان دارد و در لحظه بعد سوارای راست (اگر شما قادر به تشخیص آیدا و پنگالا نیستید) بدانید سوشومنا در جریان است. در این زمان اعمال نمی‌توانند منافع دنیوی دربر داشته باشند. شونیاسوارا همه اعمال را خراب می‌کند (عدم وابستگی را بیدار می‌کند).

۱۲۵ ـ در نادی‌سوشومنا، عنصر آتش غالب است و ثمره تمام اعمال را می‌سوزاند و تحلیل می‌برد.

۱۲۶ ـ آیدا و پنگالا معمولاً به‌طور متناوب جریان دارند. اگر چنین نباشد نحس است شکی در این مورد نیست.

۱۲۷ ـ اگر برای لحظه‌ای نفس در میان سوراخ سمت چپ بینی و در لحظه بعد در میان سوراخ سمت راست جریان پیدا کند نتیجه عکس رخ می‌دهد.

۱۲۸ ـ به عقیده خردمند زمانی که هردو نادی با هم فعال هستند از اعمال خوب و بد

مثل زهر باید اجتناب شود زیرا در این صورت کارهای انجام شده بی‌نتیجه می‌مانند.

۱۲۹ ـ اگر در اثنای سوشومنا راجع به مسائلی در ارتباط با زندگی و مرگ یا سود و ضرر یا پیروزی و شکست سؤال شود، فرد باید به خدا تمرکز کند.

۱۳۰ ـ در اثنای جریان سوشومنا هیچ عملی به غیر از تمرینات روحی نباید انجام گیرد. شخص باید از اعمال مربوط به زندگی، مرگ، سود، زیان، فتح و شکست اجتناب کند.

۱۳۱ ـ بعد از جریان پنگالا اگر سوشومنا باز هم جریان یابد مجدداً هر چیزی بی‌فایده می‌شود. چه شما نفرین شده یا سعادتمند باشید.

۱۳۲ ـ در اثنای تغییر رویه یا انتقال سوارا و یا موقع ترکیب تاتواها، هیچ کار خجسته‌ای مثل بدست آوردن فضایل و دادن نذورات و غیره نباید انجام شود.

۱۳۳ ـ موقعی که سوارا ناهموار است شخص نباید درباره مسافرت فکر کند، زیرا در مسافرت دچار زحمت خواهد شد، حتی بعضی مواقع مرگ اتفاق می‌افتد در این خصوص شکی نیست.

۱۳۴ ـ موقعی که سوارای قمری به جلو، چپ و عقب جریان دارد یا سوارای خورشیدی به طرف پایین، به طرف عقب یا راست است، پر از معنی و علم است. اگر آن به این صورت نباشد حکیم باید آن راخالی و بدون معنی بداند.

۱۳۵ ـ اگر فردی هنگامی که سوارای چپ جریان دارد از طرف چپ با شما تماس برقرارکرد، اخبار خوب دارد و نیز اگر موقعی که سوارای شمسی در جریان است با شما از جانب راست تماس گرفت اخبار خوب دارد.

۱۳۶ ـ وقتی سوارای راست و چپ یکی می‌شوند زمان، بحرانی است زیرا سوشومنا NIRAHARANA است (ماوراء نیاز تغذیه) و نیراهانا (نشکن و استوار) در تاتواهای ظریف جذب می‌شود و آن شناخته می‌شود. (SANDHYA)

۱۳۷ ـ ودا خودش وداها (کتابها) نیست موقعی که شخص آگاهی مافوق را بدست می‌آورد آن ودای حقیقی است.

۱۳۸ ـ ساندهیا (SANDHYA) برخورد شب و روز ساندهیا نیست آن تنها یک جریان درونی است اما ساندهیای حقیقی موقعی است که پرانـاها شروع به جریان در سوشومنا بکنند. این سان‌دهیای حقیقی است.

۱۳۹ ـ دوی گفت: دوا، دوا، مهادوا ای نگهدارنده علم درباره دانش نهائی که در قلب خودت داری بگو.

۱۴۰ ـ ایشوارا گفت: سواراگیانا بهترین اسرار است، بلندترین ایشتادواتا (ISHTADEVATA) بنابراین سوارایوگی که مجذوب این علم می‌شود از همه بزرگتر است.

۱۴۱ ـ خلقت در میان پنج تاتوا ظهور می‌یابد و دوباره به آنها باز می‌گردد و پارام تاتوا ماورای تمام تاتواها هست. آن نیران جان است. (ماورای تولد)

۱۴۲ ـ بنابراین یوگی که اتحاد کامل را درباره عناصر بدست آورده است می‌داند و به وسیله سوارا از اثرهای بد عناصر آگاه است.

۱۴۳ ـ شخصی که عالم را به صورت پنج عنصر درک می‌کند: زمین، آب، آتش، هوا و اتر، فردی قابل احترام است.

۱۴۴ ـ در هر اقلیمی از وجود از بهولوکا (BHULOKA) تا ساتیالوگا (SATYALOKA) بدنی که بدون پنج عنصر باشد وجود ندارد اما نادیها در الگوی مختلف مجزا هستند.

۱۴۵ ـ چه سوارای راست و چه سوارای چپ، این عناصر طلوع می‌کنند، من علم عناصر را به شما گفتم که ۸ لایه است. با دقت توجه کنید.

۱۴۶ ـ در اولین تقسیم شمارش عناصر است، در دومین جهت سوارا، سومین علایم سوارا، چهارمین مکان سوارا.

۱۴۷ ـ قسمت پنجم رنگ است. ششمین پرانا است. هفتمین طعم است. هشتمین جهت است.

۱۴۸ ـ بدین صورت دسته‌بندی هشتگانه پرانا، هستی را اعم از ظهور یافته یا نایافته دربر می‌گیرد. ای خدایان چشم نیلوفری هیچ علمی باارزش‌تر از حکمت سواراگیانا نیست.

۱۴۹ ـ سوارا باید از صبح زود مشاهده شود زیرا آن به معنای گریز از چنگ زمان است.

توضیح شان‌موکی

۱۵۰ ـ انگشتان شست را در گوشها قرار دهید، سوراخهای دماغ را با انگشتان سوم، دهان را با انگشتان چهارم و چشمها را با انگشتان دوم ببندید.

۱۵۱ ـ در این زمان تمرین عناصر مثل زمین و غیره بطور مسلسل ظاهر می‌شوند. زرد سفید، قرمز، آبی و مخلوطی از تمام رنگها.

۱۵۲ ـ زمین، زرد ـ آب، سفید ـ آتش، قرمز ـ هوا، آبی ـ اتر مخلوطی از رنگها است.

۱۵۳ ـ شما می‌توانید با بازدم بر سطح یک آینه، تاتواها را از روی اشکال تنفس

تشخیص دهید.

۱۵۴ ـ مربع، هلال ماه، مثلث، دایره یا نقاط بسیار کوچک دلالت می‌کنند بر عنصری که فعال است.

۱۵۵ ـ زمین در وسط جریان دارد، آب به سمت پایین، آتش به سمت بالا، هوا در یک زاویه موقعی که سوارها با هم جریان دارند. بدانید که عنصر اتر فعال است.

مکان تاتواها

۱۵۶ ـ آتش در هر دو شانه واقع شده است، هوا در ریشه ناف، زمین در ناحیه‌ای از رانها، آب در پاها و اتر در پیشانی.

طعم

۱۵۷ ـ زمین شیرین است، آب قابض، آتش تلخ، هوا ترش یا اسیدی، اتر تند و زننده.

حرکت

۱۵۸ ـ عنصر هوا در ۸ انگولا، آتش در چهار انگولا، زمین در ۱۲ انگولا و آب در ۱۶ انگولا جریان دارد.

۱۵۹ ـ موقعی که جریان به طرف بالا است شخص می‌تواند ماران (سبب غم‌زدگی دیگران شدن) را انجام دهد. در اثنای جریان به طرف پایین اعمال صلح‌انگیز، جریان مایل و کج (مجذوب کردن دیگران) را انجام دهد. عنصر اتر در همه این اعمال زیبا است.

۱۶۰ ـ در اثنای عنصر زمین، زمان انجام کارهای مستحکم است. در اثنای آب، کارهای موقتی، در اثنای آتش، اعمال مشکل و در اثنای هوا کارهای زیان‌آور انجام می‌شود.

۱۶۱ ـ در اثنای عنصر اتر بهتر است کاری انجام ندهیم. اگر میمون باشد یا نامبارک فقط تمرینهای یوگا را انجام دهیم، زیرا این تاتوا در اعمال دیگر نتیجه‌بخش نیست.

۱۶۲ ـ زمین و آب نتایجی قطعی دارند، آتش مرگ می‌آور، هوا خرابی و ویرانی دارد، اما اتر بی‌نتیجه است. آن به وسیله تاتوا وادیس TATWA VADIS شناخته می‌شود.

۱۶۳ ـ موقع جریان تاتوای زمین سودهای دایمی می‌آورد، آب موفقیت در لحظه و آتش و هوا آسیب و خسران دارند و اتر باروری ندارد.

۱۶۴ ـ عنصر زمین زرد است و به آرامی در وسط جریان می‌یابد. نیم‌گرم و صدایی تا به چانه بوجود می‌آورد. موفقیت در اعمال مستمر را به همراه دارد.
۱۶۵ ـ آب سفید و سریع است، به طرف پایین جریان دارد، با صدای عمیق با طول ۱۶ انگولا، آن در عمل موفقیت می‌آورد.
۱۶۶ ـ آتش، قرمز، گرم، گردان، انحنادار است با چهار انگشت طول و به بالا جریان پیدا می‌کند. این عنصری است مناسب برای خشونت و اعمال ظالمانه.
۱۶۷ ـ هوا، آبی، گرم و سرد است و ۸ انگولا طول دارد و به طور مایل جریان پیدا می‌کند. آن در اعمال متحرک موجب تکامل می‌شود.
۱۶۸ ـ اتر به تمام عناصر تعادل می‌بخشد. آن یک ستون است برای یوگی که خودش را در یوگا استوار کند.
۱۶۹ ـ زمین، زرد، شیرین، چهارگوش است. در وسط جریان دارد با طول ۱۲ انگشت. آن عنصری است خوب برای خوشی (بهوکا).
۱۷۰ ـ آب سفید، شکل نیمه ماه، قابض، طول ۱۶ انگولا، این عنصر همیشه سود می‌آورد.
۱۷۱ ـ آتش، سه‌گوش و تلخ به طرف بالا به فاصله چهار انگشت جریان می‌یابد. آن اعمال منحوس می‌آورد.
۱۷۲ ـ هوا، آبی و گرد (مدور) است و طعم اسیدی دارد به‌طور مایل و به طول ۸ انگشت جریان می‌یابد. این عنصر نااستواری یا اعمال مخرب می‌آورد.
۱۷۳ ـ رنگ اتر قابل تشخیص نیست. بی‌طعم است و دایماً در هر جهتی حرکت می‌کند. این عنصری است که مسئول رهایی است و در تمام امور دیگر بی‌استفاده است.
۱۷۴ ـ عناصر زمین و آب خجسته هستند و آتش متوسط (میانه). اتر و هوا ضرر و خرابی ببار می‌آورند.
۱۷۵ ـ زمین شرق و غرب است، آتش جنوب، هوا شمال و اتر در مرکز
۱۷۶ ـ موقعی که خاک یا آب درآید او یا آتش در پنگالا در جریان است تمام کارها چه ساکن و چه متحرک، باروری دارند. شکی در آن وجود ندارد.
۱۷۷ ـ موقعی که تاتوای زمین در اثنای روز جریان دارد و آب در اثنای شب.
۱۷۸ ـ عناصر باید در ارتباط با زندگی، پیروزی، منافع کشاورزی، مانترا، جنگ و مسافرت مورد مشورت قرار گیرند.
۱۷۹ ـ در اثنای عنصر آب دشمن خواهد آمد. در اثنای زمین پیروزی بر رقیب حاصل

می‌شود. در اثنای هوا دشمن دور می‌شود. در اثنای آتش و اتر مرگ خواهد بود.

اقسام فکر

۱۸۰ ـ در اثنای عنصر خاک، ذهن به سمت افکار مادی خاوری شده است. در اثنای آب و هوا افکار در رابطه با خود هستند. در آتش افکار حول محور دارایی و مال هستند. در اثنای اتر هیچ فکر یا ناراحتی وجود ندارد فقط شونیاتا قرار دارد.

راه زمین

۱۸۱ ـ در اثنای عنصر زمین قدمهای زیادی بردارید، آب و هوا دو قدم، آتش چهار قدم اتر اصلاً راه نروید.

۱۸۲ ـ در سوارای راست، مریخ در آتش ساکن می‌شود، خورشید در عنصر زمین، کیوان در عنصر آب، نپتون در عنصر هوا.

۱۸۳ ـ در سوارای سمت چپ، ماه در عنصر آب ساکن می‌شود، تیر با عطارد در عنصر خاک، ژوپیتر در عنصر هوا و ونوس در عنصر آتش. تمام اینها قطعاً در اثنای این زمان خجسته هستند.

۱۸۴ ـ عناصر وجود و آب خجسته هستند. علامت زمین و مریخ (MEAEURY) آب و ماه، ونوس عنصر آتش، خورشید و مارس هوا، نپتون و کیوان اتر، ژوپیتر انجام این اعمال مطابق با این عناصر نام و شهرت می‌آورند.

سؤالات برطبق جهت‌های مختلف

۱۸۵ ـ موقعی که افراد درباره شخص رفته سؤال می‌کنند اگر سؤال‌کننده در طرف سوارای خورشیدی و نپتون فعال باشد به این مفهوم است که شخص به جای دیگری رفته است.

۱۸۶ ـ اگر سؤال در اثنای عنصر آب باشد مفهوم این است که شخص مراجعت می‌کند. در زمین مفهوم این است که شخص در موقعیت خوب است. هوا به مفهوم ترک مکان شخص است. آتش به این مفهوم است که وجود ندارد.

سؤالات با خواسته

۱۸۷ ـ در زمین موضوعات دنیوی غالب هستند. آب برای کارهای خجسته، آتش برای سروکار داشتن با فلزات خوب است. در اتر هیچ ناراحتی وجود ندارد.

۱۸۸ ـ اگر در اثنای عنصر زمین یا آب سؤال شود، بدین مفهوم است که شخص در بهترین حالت روحی است و از خودش در راهی خوب لذت می‌برد. اگر عنصر هوا یا آتش در حال جریان باشند بدین مفهوم است که شخص در عذاب جسمی است.

۱۸۹ ـ اگر در اثنای عنصر اتر سؤال شود، شخص در پایان زندگی است بنابراین از عنصر غالب در اثنای زمان وقتی که این ۱۲ نوع سؤال پاسخ داده می‌شود تمرین‌کننده تاتواسادانا باید نتایج را بداند.

۱۹۰ ـ شرق و غرب، شمال و جنوب در تمام جهات زمین و دیگر عناصر در مسیرهای خودشان قوی هستند. این گفته حکیم است.

۱۹۱ ـ ای پراواتی این بدن چیزی نیست بجز ترکیب پنج عنصر اتر، هوا، آتش، آب و خاک.

مکان پنج عنصر در بدن

۱۹۲ ـ استخوان، گوشت، پوست، موی بدن و اعصاب پنج کیفیتی هستند که عنصر خاک را نشان می‌دهند. این گفته «براهماکنیا» است.

۱۹۳ ـ «نطفه ـ تخمک»، خون، مغز استخوان، ادرار و بزاق پنج کیفیت عنصر آب هستند. این گفته براهماکنیا است.

۱۹۴ ـ گرسنگی، تشنگی، خواب، درخشیدن بدن و سستی پنج کیفیت عنصر آتش می‌باشند.

۱۹۵ ـ دویدن، راه رفتن، غده‌های مترشحه، انقباض و انبساط پنج کیفیت عنصر هوا می‌باشند.

۱۹۶ ـ وابستگی، حسادت، کم‌رویی، ترس و لذایذ دنیوی پنج کیفیت عنصر اتر هستند.

سؤالات درباره بدست‌آورده‌ها

۱۹۷ ـ در بدن عنصر زمین ۵۰ قسمت، آب ۴۰ قسمت، آتش ۳۰ قسمت، هوا ۲۰ قسمت و اتر ۱۰ قسمت می‌باشد.

۱۹۸ ـ عملکرد زمین موفقیت درازمدت را تضمین می‌کند. آب نتیجه کوتاه و لحظه‌ای می‌دهد. موفقیت در هوا بندرت است. در آتش حتی متخصص بازنده می‌شود.

۱۹۹ ـ زمین از ۵ قسمت آب، ۴ قسمت آتش، ۳ قسمت هوا، ۲ قسمت اتر، ۱ قسمت است این علم خدایی است. آنها نسبتهای عناصرند.

کره زمین

۲۰۰ ـ زمین به دو نیم است و به مراحل مختلف تقسیم می‌شود. برطبق این شرایط عکس‌العمل‌ها رخ می‌دهند.

صورت فلکی ستارگان و تاتواها

۲۰۱ ـ عنصر زمین به ستارگان و صور فلکی زیر مربوط می‌شود:
چهار ستاره برج جدی
روشن‌ترین ستاره نور
سه ستاره برج عقرب
سه ستاره جدی

۲۰۲ ـ عنصر آب در رابطه است با:
روشن‌ترین ستاره مشتری
شش ستاره سرطان
قسمتی از ستاره مشتری
روشن‌ترین ستاره منظومه جباروجوزا
روشن‌ترین ستاره
ستاره شمالی حوت
قسمتی از آکاریوس

سؤال در مورد مخبر

۲۰۳ ـ اگر کسی که در طرف سوارای فعال شما قرار گرفته از شما راجع به مسأله سؤال کند نتیجه آن مثبت است و موفق خواهد شد و اگر در طرف نادی بسته بنشیند نتیجه‌ای نخواهد گرفت این مسأله حتمی است.

۲۰۴ ـ زمانی که هر دو سوارا آزادانه جریان یابند حتی یک عنصر خجسته باروری نخواهد داشت. در هریک از جریان‌های سوارای شمسی یا قمری شکی در نتیجه خوب نیست در صورتی که سؤال‌کننده در طرف فعال باشد.

۲۰۵ ـ در طی زمان عناصر خجسته شری‌راما (SHRI RAMA) پیروزی داشته است. ارجوانا پیروزی داشته و تمام در اثنای عنصرهای معکوس کشته شده اند.

۲۰۶ـ فقط تعداد کمی با قلب پاک و با نظر خوش گرو و ساماسکاراهای خوب از تناسخ‌های قبلی، این علم عناصر را دریافت می‌کنند.
۲۰۷ـ لام (LAM) هسته مانترای عنصر زمین است. شخص باید بر مربع زردرنگ، بوی خوش و رنگ طلایی تمرکزکند. شخص در این طریق می‌تواند روشنایی را در بدن بدست آورد.
۲۰۸ـ وام (VAM) بی‌جامانترای عنصر آب است. به وسیله تمرکز بر آن و شکل هلال ماه برگرسنگی و تشنگی می‌توان فایق شد. شخص می‌تواند برای مدت زیادی زیر آب بماند بنابراین شخص بر آب چیره می‌شود.
۲۰۹ـ شخص که بر بی‌جامانترای (RAM) و یک مثلث قرمز تمرکز می‌کند می‌تواند مقداری زیادی غذا بخورد و هضم کند وگرمای خورشید یا آتش را تحمل کند.
۲۱۰ـ یام (YAM) بی‌جامانترای قوی برای تمرکز بر عنصر هوا است. آن مدور آبی یا تیره‌رنگ است. شخصی که بر آن قدرت دارد می‌تواند در هوا حرکت نماید و مانند یک پرنده پروازکند.
۲۱۱ـ برای تمرکز بر عنصر اتر فرد از بی‌جامانترای HAM (هام) استفاده می‌کند که درخشان و بدون شکل است. به واسطه این تمرین علم ازگذشته، حال و آینده بدست می‌آید و همچنین ۸ سیداهیس (کامل شدن) مثل انیما (ANIMA) و غیره.

نکات مهم سوارایوگا

۲۱۲ـ هیچ گنج عظیم پنهانی بزرگتر از حکمت سوارایوگا نمی‌باشد زیرا شخصی که برطبق سوارا عمل می‌کند بدون کوشش به نتیجه می‌رسد.
۲۱۳ـ دوی گفت: دوا، دوا، ماهادوا توبه من راجع به علم برتر سوارودیا گفتی حال خواهش می‌کنم به من بگو به چه صورت فرد می‌تواند ازگذشته، حال و آینده باخبر شود.
۲۱۴ـ ایشواراگفت: ای زیبا تمام سؤالات برطبق نیاز زمان به سه طریق نتیجه می‌دهند: پیروزی، کامیابی و شکست. بدون سواراودیا نمی‌توان این سه جنبه علم را فهمید.
۲۱۵ـ تاتوا سه‌گانه است شخص فقط به وسیله تاتوا می‌تواند فرق قائل شود مابین خجسته، پیروزی و شکست و برد و باخت.

۲۱۶ ـ دوی گفت: دوا، دوا، مهادوا، ای خدای تمام خدایان، در این کهکشان چه کسی بزرگترین رفیق است و آن چه چیزی است که بوسیله آن تمام خواهشها بدست می آید؟

۲۱۷ ـ ایشوارا گفت: پرانا بزرگترین رفیق است. ای خدایان در این عالم رفیقی نزدیکتر از پرانا نیست.

۲۱۸ ـ دوی گفت: در هوا پرانا به چه صورت وجود دارد؟ و شکل آن در بدن چطور است؟ پراناوایو در تمام عناصر به چه صورت عمل می‌کند؟ یوگی‌ها و حکیمان این نکات را به چه صورت دانسته‌اند؟

۲۱۹ ـ شیوا گفت در این جریان پراناوایو در ورود به بدن مثل یک نگهبان است گفته شده است «دم» ده انگشت درازا دارد «بازدم» دوازده انگشت درازا دارد.

۲۲۰ ـ ای دوی، پرانا در حالت طبیعی به طول ۱۲ انگشت است. در موقع خوردن یا استفراق کردن طول آن ۱۸ انگشت می‌شود.

۲۲۱ ـ اگر جریان پرانا یک انگشت کمتر از ۱۲ باشد نیشکاما (NISHKAMA) مشخص می‌شود (یا تمنیات غیرخودخواهانه). ۲ انگشت دلالت دارد براناندا و ۳ انگشت داشتن قدرت نویسندگی و شاعری را نشان می‌دهد.

۲۲۲ ـ ۴ انگشت قدرت تکلم می‌دهد (هرچه شخص بگوید حقیقت می‌یابد)، ۵ انگشت آینده‌نگری، ۶ انگشت قدرت شناوری و ۷ انگشت قدرت حلول در جسم شخص دیگر.

۲۲۳ ـ ۸ انگشت حصول ۸ سیداهی را می‌دهد، ۹ انگشت حصول ۹ سیداهی (ثروت)، ۱۰ انگشت قدرت عوض کردن بدن در ده شکل و ۱۱ انگشت قدرت بدون سایه کردن بدن.

۲۲۴ ـ ۱۲ انگشت به شخص قدرت می‌بخشد که در HAMSA باقی بماند و نکتار را بنوشد. (ابدی شود) یوگی که کنترل هر پرانا را بدست می‌آورد درست از سر تا پایش احتیاج به غذا و تمنایی ندارد.

۲۲۵ ـ گفته شده است که این جریانات پرانیک هستند و تمام اعمال به وسیله آنها انجام می‌شود اما دستیابی به آنها به وسیله شاستراها غیرممکن است فقط دستیابی از طریق گرو ممکن است.

۲۲۶ ـ اگر سوارای قمری در صبح جریان نیابد یا سوارای خورشیدی در شب، آنها با نیروی بیشتری پس از نیم روز یانیم شب آیند.

سؤالاتی درباره جنگ

۲۲۷ ـ اگر کسی بخواهد در کشوری دوردست بجنگد برای پیروزی باید از چانداراسوارا پیروی کند. اگر بخواهد در کشوری نزدیک به جنگ برود باید با پنگالا شروع کند. برای حصول موفقیت همان پای خود را به جلو بگذارید که سوارای آن در جریان است.

۲۲۸ ـ قبل از مسافرت، ازدواج و ورود به یک شهر، برای حصول موفقیت باید سوارای قمری در حرکت باشد.

۲۲۹ ـ زمانی که حرکت خورشید به طرف شمال یا جنوب است و حرکت ماه با تاتوای شخص یکی می‌شوند شخص می‌تواند بر هر دشمنی پیروز شود حتی بدون جنگ. مهم نیست که دشمن چقدر قوی است به شرط آنکه تنفس حبس شود (کمباهاکا).

۲۳۰ ـ کسی که با لباس سینه‌اش را می‌پوشاند و دایم مانترای جیوا- را شا JIVA) (RASHA (روح مرا حفظ کن) را زمزمه می‌کند می‌تواند تمام زمین را تسخیر کند.

۲۳۱ ـ زمانی که عنصر زمین یا آب جریان دارند مناسب‌تر است برای قدم زدن، اعمال آرام در اثنای هوا، اعمال سخت و دینامیک در آتش و در اتر هیچ چیز.

۲۳۲ ـ شخصی که اسلحه‌اش را در دستی دارد که سوارای آن سخت در جریان است و از آن با همان دست استفاده می‌کند موفق است.

۲۳۳ ـ هنگام سوار شدن بر اسب با دم بالا بروید و با بازدم پایین بیایید، موفقیت تضمین می‌شود.

۲۳۴ ـ زمانی که سوارا کاملاً باز است، دشمن اسلحه‌اش را برمی‌دارد، زمانی که سوارا کامل است شما اسلحه خود را بردارید در این وضعیت تمام دنیا می‌تواند مسخر شود.

۲۳۵ ـ زمانی که سوارا در نادی مناسب جریان دارد، الوهیت و جهت صحیح در همان سمت است. این به خواهشها پاسخ می‌گوید.

۲۳۶ ـ شخص باید قبل از شروع جنگ، مودرا را تمرین کند. شخصی که سارپامودرا (SARPAMUDRA) انجام می‌دهد بدون شک موفق می‌شود.

۲۳۷ ـ تمام جنگجویان در سوارای قمری یا خورشیدی به جنگ می‌روند. زمانی که عنصر زمین در قدرت است فرخنده است. اگر سوارای بسته به جای آن تعقیب شود تخریب حتمی است.

۲۳۸ ـ در جنگ شخص باید حرکت کند در جهتی که عنصر هوا جریان دارد بنابراین

حتی ایندرا را می‌توان تسخیر کرد.

۲۳۹ ـ اگر در هر سوارایی عنصر هوا حضور دارد پرانا باید تاگوشها دم بشود و پس از آن به جنگ برویم در این صورت حتی می‌توان ایندرا را تسخیر کرد.

۲۴۰ ـ (در اثنای جنگ) فردی که بدنش را از طرفی که سوارای آن فعال است حفاظت می‌کند زمانی که به وسیله دشمن مورد حمله قرارگیرد بسیار قوی می‌شود حتی قوی‌ترین دشمن هم نمی‌تواند او را شکست دهد.

۲۴۱ ـ در اثنای جنگ فردی که می‌تواند با انگشت شست و قسمت بالایی انگشت اول و نیز انگشت شست پا صدایی ایجاد کند بر شجاع‌ترین جنگجو پیروز می‌شود.

۲۴۲ ـ فردی که خواهان پیروزی است و در جریان آیدا یا پنگالا به جنگ می‌رود. زمانی که عنصر هوا فعال است می‌تواند در هر جهتی حرکت کند (در میدان جنگ) و از سلامتی‌اش مطمئن باشد.

آزمایش پیغام‌آور

۲۴۳ ـ اگر مخبری در زمان دم درباره خواهشها صحبت کندای زیبا آن برآورده می‌شود اما در موقع بازدم آن برآورده نمی‌شود.

۲۴۴ ـ تمام اعمال انجام شده یا سؤال شده در زمان دم موفقیت‌آمیز هستند. در اثنای بازدم فرد فقط از دست می‌دهد.

۲۴۵ ـ سوارای راست برای مرد خجسته است و چپ برای زن. در زمان جنگ هیچ سوارایی بهترین نیست. از اینرو سه نادی و سه جهت حرکت وجود دارد.

۲۴۶ ـ بدون نفوذ HA و SA سواراگیانا حاصل نمی‌شود به وسیله تکرار SOHAM و HAMSO موفقیت همیشه حاصل می‌شود.

۲۴۷ ـ شخص باید سوارای بسته را به حرکت درآورد زیرا محنت در طرف سوارای باز می‌آید و سوارای بسته شده همیشه امن است.

۲۴۸ ـ اگر مخبری درباره جنگ زمانی که سوارای خورشیدی و قمری کاملاً جریان دارند سؤال کند هیچ شکستی پیش نخواهد آمد اما اگر آن بسته بود شکست قطعی است.

۲۴۹ ـ در زمان عنصر زمین در شکم جراحت بوجود می‌آید. در اثنای عنصر آب در پاها، در اثنای آتش در رانها و در اثنای هوا در بازوان.

۲۵۰ ـ اگر اتر در قدرت است جراحت در سر بوجود می‌آید. بدین ترتیب برطبق سواروداشاسترا پنج راه برای جراحت وجود دارد.

۲۵۱ ـ در اثنای جنگ اگر سوارای قمری جریان یابد حکمران کشور پیروزی بدست می‌آورد. اگر سوارای شمسی جریان پیدا کند ارتش طرف مقابل پیروزی کسب می‌کند.
۲۵۲ ـ در زمان پیروزی اگر شکی دارید جریان سوشومنا را بررسی کنید. اگر آن در جریان است دشمن در مشکل خواهد بود.
۲۵۳ ـ در میدان جنگ برای بدست آوردن پیروزی شخص باید صورتش در جهت سوارای فعال باشد. در این صورت بدون شک این پیروزی بدست خواهد آمد.
۲۵۴ ـ در اثنای جنگ اگر نادی قمری جریان دارد در آن مکان موفقیت همیشگی وجود دارد و دشمن تحت کنترل قرار می‌گیرد.
۲۵۵ ـ در میدان جنگ اگر سوارای شمسی مدام جریان یابد دشمن به وسیله خدایان حمایت می‌شود.
۲۵۶ ـ شخصی که در زمان سوارای قمری وارد میدان جنگ می‌شود به وسیله دشمن کشته می‌شود. در زمان سوشومنا او مکانی در جنگ بدست می‌آورد. اگر سوارای شمسی را دنبال کند موفق است.
۲۵۷ ـ اگر فرد درباره نتیجه جنگ در رابطه با هر دو طرف سؤال کند و سوارا کاملاً باز باشد اولین طرف ذکر شده پیروز خواهد شد. اگر سوارا بسته باشد دومین طرف ذکر شده پیروز خواهد شد.
۲۵۸ ـ اگر شخص سوارای کامل را در زمان رفتن به جنگ تعقیب کند دشمن برایش ایجاد زحمت می‌کند. اگر او در زمان سوارای بسته شروع کند با دشمن روبرو می‌شود. اگر او دشمن را در طرف سوارای بسته‌اش قرار دهد مرگ دشمن حتمی است.

سؤالاتی درباره جنگ

۲۵۹ ـ اگر سؤالی از طرف چپ بشود و به رقمی زوج منتهی شود، موفقیت حتمی است. اگر از سوی راست و پشت سؤال شود و سؤال به رقمی فرد منتهی شود موفقیتی نخواهد بود.
۲۶۰ ـ در موقع سؤال کردن اگر سوارای قمری در جریان باشد، سازش حاصل خواهد بود. اگر سوارای خورشیدی جریان یابد سازشی درکار نخواهد بود تنها جنگ حاصل می‌شود.
۲۶۱ ـ اگر عنصر زمین در قدرت است هردو طرف برابر خواهند بود. آب به مفهوم

موفقیت آتش اذیت و صدمه دیدن، هوا و اتر مرگ.

۲۶۲ ـ در زمان سؤال کردن اگر حکیم قدرت تصمیم‌گیری ندارد باید برای یافتن پاسخ کوششهای زیر را انجام دهد:

۲۶۳ ـ در یک حالت ثابت اگر شخص گلی را به طرف بالا پرتاب کند و آن گل در مقابل، نزدیکش به زمین افتد فرخنده است. اگر با فاصله یا در پشت افتد فرخنده نیست.

۲۶۴ ـ در موقع ایستادن یا نشستن اگر شخص با تمرکز کامل دم بکند در هر چیز موفق خواهد بود.

۲۶۵ ـ زمانی که شخص در جریان سوشومنا غوطه‌ور است، قوی‌ترین اسلحه‌ها، دشمن، دزد یا مار سمی نمی‌توانند او را بکشند یا به او صدمه بزنند.

۲۶۶ ـ اگر شخص در اثنای سوارای باز قمار کند و به وسیله آن دم کند می‌تواند موفق بشود.

۲۶۷ ـ قدرت سواراگیانا بزرگترین قدرت است. جایی که هزاران قدرت دیگر ناموفق می‌مانند. در این لوکا و لوکاهای بالاتر سوارایوگی قوی‌ترین است.

۲۶۸ ـ بعضی هادهها، بعضی‌ها صدها، بعضی‌ها هزاران قدرت یا قدرت سرزمینی دارند که قدرتمندترین آنها ایندرا می‌باشد و سوارایوگی این‌چنین قدرتی دارد.

۲۶۹ ـ دوی گفت: شما درباره موفقیت در جنگ توضیح داده‌اید اما ما به چه صورت می‌توان با خدای مرگ جنگید؟ او چگونه موفق می‌شود؟

۲۷۰ ـ ایشوارا گفت: شخصی که در دهیانا بر روی دواتا یا مکان تلاقی سه نادی در جیواسنگام (اناهاتاچاکرا) تمرکز مستمر می‌کند کمال خواسته و موفقیت را در هر شرایطی بدست می‌آورد.

۲۷۱ ـ این عالم از SA یا شاکتی خلق شده است، از آگاهی مافوق بدون شکل (ظهور نیافته). شخصی که این وابستگی‌های دنیوی را ترک کند این سطح مافوق و بدون شکل را بدست می‌آورد.

۲۷۲ ـ دوی می‌گوید: شما درباره جنگ روزبه‌روز و نبرد با مرگ و حتی اینکه چگونه از آن رهایی یابیم توضیح دادید. حال به من بگویید که به چه صورت می‌توانیم دیگران را با اراده خود کنترل کنیم.

جذب زنان

۲۷۳ ـ ایشوارا گفت: اگر سوارای قمری زنان به وسیله سوارای شمسی مردان گرفته

شود و او این را در جیواماندالا (اناهاتاچاکرا) نگه دارد زن برای تمام عمرش بدست می‌آید.

۲۷۴ - اگر سوارای قمری زن به وسیله سوارای شمسی مرد نگاهداشته شود و مرد دوباره آن را درون زن قرار دهد زن را برای همیشه کنترل می‌کند.

۲۷۵ - در شب، موقعی که زن در حال خواب است اگر مرد تنفس کند براهمای جیوام زن را در خودش مرد پرانای زن راکنترل می‌کند.

۲۷۶ - شخصی که یک مانترای هشت‌تایی را ازبر بخواند و سوارای قمری را درون زن بگذارد قادر است زن را تسخیر کند.

۲۷۷ - شخصی که سوارای قمری زن را در میان سوارای شمسی خود بگیرد در موقع بغل کردن زن، او را تسخیر می‌کند.

۲۷۸ - در اثنای رابطه جنسی اگر سوارای شمسی مرد و سوارای قمری زن در جریان باشند و هردو سوارا با هم یکی شوند، این به مرد قدرت می‌دهد که صد زن را تسخیر کند.

۲۷۹ - زمانی که سوارای شمسی جریان می‌یابد و رابطه ۵ یا ۷ یا ۹ مرتبه جایگزین شود یا در اثنای سوارای قمری ۲ یا ۴ مرتبه، زن خوش‌اخلاق و دلنشین می‌شود.

۲۸۰ - زمانی که سوارای شمسی و قمری متعادل هستند مرد باید نظرش را تمرکز بدهد برلب پایین زن و در آغاز جریان شمسی باید صورت زن را مکرر لمس کند.

۲۸۱ - زمانی که زن براحتی خوابیده است او باید لبان زن را ببوسد تا زمانی که او بیدار شود. پس از آن چشمها و گردن او را.

۲۸۲ - ای پراواتی با این روش یک عاشق می‌تواند قدرت داشته باشد بر تمام زنان، راهی بهتر از این برای تسخیر زنان نیست.

۲۸۳ - بعد از پنجمین روز قاعدگی (آبستنی) حمام بگیرد اگر زمانی که سوارای قمری زن و سوارای شمسی مرد در جریان است نزدیکی وجود دارد یک پسر بوجود می‌آید.

۲۸۴ - اگر زن شانک‌هاوالی را مخلوط با شیر بنوشد (گیاه) و هریک از عناصر آب یا خاک در جریان باشند پس او باید سه مرتبه بر شوهرش دعا بخواند به او پسری بدهد.

۲۸۵ - بعد از قاعدگی استحمام کنید و معجون آماده شده را بنوشید. زن بعد از نزدیکی آبستن می‌شود و نوزادی به شکل ناراسیسم‌ها خواهد داشت.

۲۸۶ - اگر مرد در اثنای رابطه جریان نادی خورشیدی‌اش را قرار بدهد در سوشومنای

زن بچه زشت و بدبخت بوجود می‌آورد.

۲۸۷ ـ اگر بعد از یک شماره مفرد از آخرین روز قاعدگی نزدیکی انجام گیرد، در اثنای روز یا شب و سوارای خورشیدی مرد و سوارای قمری زن جریان داشته باشد و عنصرهای آب و آتش فعال باشند یک پسر بدنیا می‌آید.

۲۸۸ ـ در اثنای قاعدگی، زمانی که سوارای خورشیدی مرد و سوارای قمری زن جریان دارند حتی یک زن نازا نیز می‌تواند آبستن شود.

۲۸۹ ـ در زمان انزال اگر سوارای شمسی مرد در جریان باشد و پس از آن به قمری تغییر یابد حاملگی بوجود می‌آید.

۲۹۰ ـ موقعی که سوارای قمری جریان دارد پاسخ سؤالات مربوط به حاملگی بدین صورت است: فرزند دختر خواهد بود، سوارای شمسی به مفهوم پسر و سوشومنا به مفهوم سقط جنین است.

۲۹۱ ـ در اثنای عنصر زمین دختر، آب پسر، هوا دختر، آتش سقط جنین و اتر خواجه خواهد بود.

۲۹۲ ـ سوارای قمری دلالت دارد بر دختر، سوارای شمسی بر پسر و هردو سوارا بر خواجه. اما اگر سؤال شود زمانی که سوارای کامل مخبر جریان دارد دلالت بر فرزند پسر است.

۲۹۳ ـ ای زیبا اگر حاملگی تنها در اثنای سواراشونیای خالی رخ دهد فرزندی بوجود نمی‌آید اما در اثنای جریان هردو سوارا فرزند دوقلو خواهد بود. این بیان شده است بواسطه تشریح عناصر.

۲۹۴ ـ اگر در اثنای عنصر زمین حاملگی واقع شود مفهوم این است که فرزند ثروتمند خواهد بود و از زندگیش لذت دنیوی خواهد بود. در اثنای آب فرزند زیبا و خوشایند است، در اثنای آتش سقط جنین یا زندگی کوتاه، در اثنای هوا بچه‌ای وحشتناک.

۲۹۵ ـ بارداری در اثنای عنصر آب بدین مفهوم است که فرزند ثروتمند می‌شود و از زندگی دنیوی لذت می‌برد. در اثنای عنصر اتر کورتاژ.

۲۹۶ ـ بارداری در اثنای عنصر زمین فرزند پسر بوجود می‌آورد و عنصر آب دختر. در اثنای عناصر دیگر مرگ با صدمه در جنین خواهد بود.

۲۹۷ ـ اگر سوارای قمری از سوارای شمسی عبور کند یا سوارای شمسی از سوارای قمری، بهتر است شخص نظر گرو را جویا شود زیرا هزاران شاسترا سودمند نخواهد بود.

پیش‌گوییهای سالانه

۲۹۸ ـ آگاهان تجزیه و تحلیل می‌کنند پنج عنصر را در اولین صبحگاه روز (مارس - آوریل) زمانی که خورشید به طرف شمال یا جنوب حرکت می‌کند. آنها درباره اتفاقات سال آینده سؤال می‌کنند.

۲۹۹ ـ در زمان سوارای قمری اگر عناصر زمین، آب یا هوا فعال باشند خوشی، باران و فراوانی غلات خواهد بود.

۳۰۰ ـ در زمان عنصر اتر، آتش‌سوزی، قحطی، خشکسالی یا سیل و رنج فراوان خواهد بود.

۳۰۱ ـ اگر سوشومنا مسلط است مفهوم آن این است که شرایط بسیار بدی در پیش خواهد بود. کشور از جنگ و مشکلات رنج خواهد دید.

۳۰۲ ـ زمانی که در آوریل خورشید مسیرش را عوض می‌کند، محاسبات برطبق جریان سوارا در جهت منافع مردم می‌تواند انجام شود.

۳۰۳ ـ زمانی که عناصر زمین و آب مسلط هستند هر روزی از ماه خوشایند می‌باشد و خبرهای خوش می‌رسد. اگر اتر، هوا یاآتش حضور دارند شرایط برعکس خواهد بود.

۳۰۴ ـ زمانی که عنصر خاک فعال است فراوانی محصول، باران زیاد و خوشی زیاد برای کشور وجود دارد.

۳۰۵ ـ عنصر آب، خوشی، باران و لذت را همچنین تضمین می‌کند.

۳۰۶ ـ زمانی که عنصر آتش در قدرت است مفهوم این است که قحطی، جنگ و مسائل زیادی رخ می‌دهد.

۳۰۷ ـ در زمان MESHSANKRANTI (موقعی که حرکت خورشید به طرف شمال است) اگر عنصر هوا فعال باشد مشکلات قطعی و حمله از طرف دشمن خواهد بود.

۳۰۸ ـ در اثنای مشرسانکرانتی و زمانی که عنصر اتر فعال است بر کمبود سعادت دلالت دارد.

۳۰۹ ـ زمانی که سوارای کامل جریان دارد و عناصر در حالت صحیح‌شان ظاهر می‌شوند سعادت خواهد بود. موقعی که سوارای شمسی و قمری به‌طور متناوب جریان می‌یابند برای محصول خوب است.

۳۱۰ ـ اگر سانکرانتی (علامت نقطه ورود خورشید است به علامتی جدید

منطقه‌البروج) در شب باشد و صبح روز بعد سوارای شمسی جریان یابد و یا اگر اتر، هوا یا آتش حضور دارند، بر روی زمین اغتشاشات زیادی رخ خواهد داد.

در مورد امراض

۳۱۲ـ در زمان سؤال کردن اگر تاتوای زمین فعال است بدانید که مرض نتیجه سرنوشت است. اگر عنصر آب فعال است بیماری ناشی از عدم تعادل دوشاها می‌باشد. در عنصر آتش، آن به عهده و در ارتباط با ایجاد مشکل از جانب خدایان یا اشباح اجدادی است.

۳۱۳ـ اگر خبردهنده از طرف بسته تماس بگیرد و در طرف دیگر بنشیند، شخص بیمار حتی اگر در حالت کما هم باشد بهبودی می‌یابد.

۳۱۴ـ اگر مخبر در طرف سوارای فعال است، شخص بیماری مزمنی دارد اما بهبودی درپی است.

۳۱۵ـ اگر سوارای شمسی جریان یابد و مخبر بیاید و لغات وحشتناکی را اداء کند مفهوم آن این است که بیمار خوب خواهد شد اما در سوارای قمری نتایج در حد متوسط خواهد بود.

۳۱۶ـ اگر سؤال‌کننده که قادر به حفظ زندگی شخصی است قدرت تمرکز در جهت حفظ نیروی حیاتی را دارد و درباره زندگیش سؤال کند، ثمربخش خواهد بود.

۳۱۷ـ اگر سؤالاتی بهنگام خوشی از سمت راست و چپ مریض می‌شوند بدون شک شفا می‌یابد.

۳۱۸ـ در موقع سؤال اگر سوارا به طرف پایین جریان یابد مریض بهبودی می‌یابد. اگر جریان به طرف بالا باشد مریض قطعاً به یام راجا (مرگ) می‌رسد.

۳۱۹ـ اگر سؤال کننده در طرف سوارای بسته است و کلماتش گیج‌کننده و سوارای مفرد شروع به جریان کند نتیجه بر عکس خواهد بود.

۳۲۰ـ اگر سوارای قمری شما و سوارای شمسی سؤال‌کننده در جریان است و پراناوایو نیز شروع شود حتی بیمار وسیله پزشکان معالجه نخواهد شد.

۳۲۱ـ اگر پنگالا فعال باشد و مخبر از طرف چپ سؤال کند حتی با حمایت شیوا هم بیمار شفا نمی‌یابد.

۳۲۲ـ زمانی که یک عنصر، خارج از قاعده جریان می‌یابد بر رنج بردن از مرض دلالت دارد و زمانی که دو عنصر خارج از قاعده جریان می‌یابند بر شومی برای بستگان و دوستان دلالت می‌کند. و زمانی که عناصر یک ماه خارج از قاعده جریان

می‌یابند مرگ حتمی است.

زمان

۳۲۳ـ برطبق این تقسیم شخص کارآزموده باید در شروع هر دو هفته، ماه و سال عناصر را چک کند و آنها را در حیطه زمان مرگ آزمایش کند. این حکمت زمان «گیانا» نامیده شده است.

۳۲۴ـ بدن فیزیکی خلقت پنج عنصر است و بقای آن به خاطر پرانا است. جریان پرانا در نادی شمسی از مرگ حمایت می‌کند، پرانا جیوتی (JYOTI) است، روشنایی بدن.

۳۲۵ـ اگر پراناوایو در نادی فعال شمسی حفظ شود این تمرین پنگالا را طویل و قوی می‌کند و طول عمر می‌آورد.

۳۲۶ـ با این تمرین یوگی به نکتار جهت می‌دهد که از ماه به پایین در عقب بالای سر (بیندو) به درون نیلوفرها (چاکراها) بچکد. بدین ترتیب بدن او قوی و ابدی می‌شود.

۳۲۷ـ شخصی که مرتباً در شب از جریان آیدا و در روز از پنگالا اجتناب می‌ورزد یوگی کامل می‌شود.

پیش‌گویی

۳۲۸ـ زمانی که یک سوارا در شب و روز ادامه دارد مرگ در عرض سه سال اتفاق می‌افتد.

۳۲۹ـ موقعی که پنگالا با تمام قدرت در شب و روز جریان می‌یابد گفته شده است که از زندگی دو سال باقی است.

۳۳۰ـ زمانی که همه نادی برای سه شب مدام جریانداشته باشد یک سال از زندگی باقی است.

۳۳۱ـ زمانی که مدام سوارای قمری در شب و سوارای شمسی در روز جریان یابد مرگ در طول ۶ ماه اتفاق می‌افتد.

دلایل مرگ

۳۳۲ـ اگر انعکاس نور خورشید در یک طرف برنز شکسته شود از شرق یا غرب یا شمال یا جنوب فرد می‌تواند قضاوت کند که آیا مرگ رخ می‌دهد. در عرض یک

یا دو یا سه یا شش ماه اگر سوراخی در وسط انعکاس بوجود آید ده روز به مرگ باقی مانده است. اگر انعکاس به صورت دود باشد روز بعد مرگ اتفاق می‌افتد.
این مطلب به وسیله MUNIS باتجربه که دانش کامل زمان مرگ را دارا می‌باشد گفته شده است.

۳۳۳ـ اگر سؤال‌کننده با لباس قرمز، نارنجی، سیاه، دندانهای شکسته یا سرعت در تکرار نزدیک شود و یا اگر او با سری تراشیده شده، با طنابی ضخیم، خاکستر، آتش جمجمه یا میله آهنی در دست در موقع غروب خورشید بیاید، در زمانی سوارا بسته است و در همان اطراف بنشیند، او در شکل یاماراجا (خدای مرگ) آمده است.

۳۳۴ـ اگر بیمار ناگهان بدتر شود و سپس احساس بهبودی کند یا اینکه دچار اختلاف ناگهانی حواس گردد، درک کنید که اینها سمبل‌های هذیان هستند.

۳۳۵ـ اینها علایمی هستند از اینکه بدن سردتر شده است و حرارت به طرف بدتر شدن عوض می‌شود.

۳۳۶ـ شخصی که با تعالیم شیطانی تربیت شده، پس از آنکه کلمات خوب می‌شنود ناگهان می‌میرد.

۳۳۷ـ کسی که بازدم او سرد است و دم او گرم، مثل آتش دوام نخواهد آورد حتی اگر حاذق‌ترین پزشکان حضور داشته باشند.

۳۳۸ـ شخصی که نمی‌تواند زبان خود، آسمان، ستارگان، MATRIMAMDALA و مجموع شخصی از ستارگان، دب اکبر یا ستارگان صبح و شب را ببیند هرچند سعی هم بکند در مدت یک سال خواهد مرد.

علایم مرگ

۳۳۹ـ شخصی که قادر به مشاهده انعکاس طیف‌های خورشید و ماه نیست و نمی‌تواند گرما یا نور آتش را حس کند فقط یازده ماه زندگی خواهد کرد.

۳۴۰ـ اگر شخصی حتی در هنگام بیداری خدایان را به صورت رؤیا ببیند و ادرار یا مدفوع کند در مسیر راهی که به چاه ختم می‌شود، در عرض ده ماه خواهد مرد.

۳۴۱ـ اگر شخصی گوسفندی را که به رنگ طلایی یا سیاه بنظر آید ببیند و چیزهای دیگر را به وضوح نتواند ببیند مرگ در عرض ۹ ماه به سراغش خواهد آمد.

۳۴۲ـ اگر شخص فرد چاقی را لاغر ببیند یا فرد لاغری را چاق یا فرد تیره‌ای را روشن یا شخص خوبی را به صورت شیطان، او فقط ۸ ماه زندگی خواهد کرد.

۳۴۳ـ اگر شخص در کف دستش یا در ریشه زبانش احساس درکند، یا رنگ خونش تیره شود و یا سوزنی به او فرو شود و احساس نکند، در عرض ۷ ماه خواهد مرد.
۳۴۴ـ اگر سه انگشت وسط خم نشوند یا بدون مرض گلو خشک بشود و یا شما مکرر درباره موضوعی صحبت کنید ولی خاطره‌ای در آن نیست مرگ در عرض ۶ ماه می‌آید.
۳۴۵ـ وقتی که خاطره‌ای نیست و پوست نیز روی سینه غیرحساس می‌شود، شخص در عرض ۵ ماه فوت می‌کند.
۳۴۶ـ اگر چشم درد می‌کند و نوری در چشم نباشد، شخص فقط چهار ماه زنده است.
۳۴۷ـ شخصی که لثه‌هایش غیرحساس می‌شود، شخصی که در موقع فشار دادن احساس درد نمی‌کند و کسی که ناشنوا می‌شود برای ۳ ماه باقی می‌ماند.

چایاپروشا

۳۴۸ـ حالا من می‌خواهم بروسه‌ای را از چایاپروشا (CHHAYA PURUSHA) شرح دهم که در شیواشاسترا ذکر شده است برای کسی که می‌تواند بر ۳ جهان غالب آید.
۳۴۹ـ در یک مکان خلوت بایستید یا بنشینید و بر سایه خود خیره شوید و در ناحیه گلو تمرکز کنید.
۳۵۰ـ و بعد خیره شوید به آسمان و تکرار کنید یکصد و هشت مرتبه مانترای هریم پارا براهماناماها (HIRM PARA BRAHMAN NAMAHAN).
۳۵۱ـ اگر کسی پس از ۶ ماه تمرین جایایوپاسانا روی سایه خود سفیدی خالص را مشاهده کند از شیوا روشنی یافته است. او استاد یا کنترل‌کننمده مخلوقات زمین می‌شود. پس از دو سال تمرین شخص می‌تواند به صورت شیوا درآید.
۳۵۲ـ تمرینات منظم یوگا برای کامل کردن ۳ KALAS (گردش زمان) قدرت می‌دهد و شخص را سعادتمند می‌کند، بنابراین یک یوگی در زندگی چیزی کم ندارد.
۳۵۳ـ اگر تصویر تیره جلوه کند تمرین‌کننده پس از شش ماه خواهد مرد. در این باره شکی نیست.
۳۵۴ـ انعکاس زرد دلالت بر بیماری دارد، قرمز، ترس، آبی، محنت، اما اگر انعکاس رنگارنگ است یوگی تکامل را بدست می‌آورد.
۳۵۵ـ اگر پاها، ساق پاها، یا هر دو دست ناپدید شدند مرگ قریب‌الوقوع است.

۳۵۶ـ اگر دست چپ ناپدید شود، زن ناپدید می‌شود. اگر دست راست نباشد دلالت می‌کند بر فوت یکی از دوستان نزدیک تا یک ماه بعد در این باره شکی نیست.

۳۵۷ـ اگر شکل بدون سر باشد مفهوم آن این است که تنها یک ماه از زندگی باقی مانده است. عدم ران و شانه‌ها به مفهوم آن است که مرگ در مدت ۸ روز اتفاق می‌افتد و عدم انعکاس دلیل بر وجود مرگ قریب‌الوقوع است.

۳۵۸ـ هنگام صبح به طریقی بایستید که خورشید در پشت سر شما باشد. بر سایه خود تمرکز کنید. اگر انگشتان ناپیدا هستند مرگ آنی اتفاق می‌افتد اگر شخص قادر به رؤیت سایه خود نباشد باید انتظار مرگ را در یک لحظه داشته باشد. اگر شخص، گوشها یا سر یا دستها یا صورت یا عقب یا سینه را مشاهده نکند مرگ در نیم دقیقه به سراغ او می‌آید. اگر انعکاس بدون سر است و شخص علایم بین جهات را نمی‌داند ۶ ماه از زندگی او باقیمانده است.

۳۵۹ـ اگر سوارای شمسی برای شانزد روز مداوم جریان باید، مرگ در روزهای باقیمانده آخر ماه خواهد بود.

۳۶۰ـ اگر سوارای شمسی مدام جریان یابد و سوارای قمری برای یک دقیقه جریان نیابد مرگ در مدت ۱۵ روز حتمی است. این نکته به وسیله حکیم که دانای علم زمان است بیان شده.

۳۶۱ـ موقعی که مدفوع، ادرار، باد یکجا و همزمان خارج شوند مرگ در ده روز اتفاق می‌افتد.

۳۶۲ـ اگر سوارای قمری مستمراً جریان دارد و سوارای شمسی حتی برای یک دقیقه جریان نیابد مرگ در آن ماه رخ می‌دهد. این نکته به وسیله حکیم که دنیای علم زمان است گفته شده.

۳۶۳ـ اگر شخص قادر به دیدن ستارگان و آسمان نیست زندگیش تمام شده است.

۳۶۴ـ آرون‌هاتی (ARUNHATI) نشان می‌دهد نوک زبان را، دهروا (DHRUVA)، نوک دماغ، ویشنوپادا (VISHNUPADA) ابروان و ماتری ماندلا به معنی شاگردان است.

۳۶۵ـ اگر مرکز ابروان دیده نشود مرگ در مدت ۹ روز اتفاق می‌افتد، اگر شخص قادر به شنیدن صدا در گوشها نیست پس از ۷ روز، اگر قادر به دیدن شاگردان نیست پس از ۵ روز، اگر قادر به دیدن نوک دماغ نیست پس از ۳ روز، اگر شخص قادر به دیدن نوک زبان نیست پس از یک روز.

۳۶۶ـ اگر پس از مالش گوشه چشم با انگشتان اشک نیاید مرگ پس از ده روز رخ

می‌دهد.

۳۶۷ـ فردی که به زیارت می‌رود صدقه می‌دهد، ریاضت، زهد یا عذاب جسمی را تمرین می‌کند و بر مشکلات فایق می‌آید.

۳۶۸ـ منی و مدفوع، بدن را از بین می‌برند. با متعادل کردن پرانا در بدن آنها کم می‌شوند و قدرت و شوق بیشتر می‌شود.

۳۶۹ـ فرد باید بدنش را برای یوگا ابهیاس آماده سازد. زمانی که بدن ناراحت است تمرین کردن مشکل است و بدون تمرین حتی معالجه مرض بی‌فایده است.

۳۷۰ـ فردی که قلب او آکنده از این علم سری است و به وسیله شیوا روشن شده است و بدنش مثل ماه می‌درخشد و حتی در رؤیا احتیاج ندارد که از مرگ بهراسد.

۳۷۱ـ نادی‌آیدا به نام گانگا، پنگالا به نام یامونا و سوشومنا به نام ساراسواتی شناخته شده‌اند و این سه در مکانی به نام پرایاک جمع می‌شوند.

۳۷۲ـ در آغاز شخص باید سادانا را تمرین کند، بنابراین یوگی در حالت بادها پادماسانا (BADHA PADMASANA) می‌نشیند و اودیابانداها را تمرین می‌کند.

۳۷۳ـ پرانایام سه جنبه دارد: پورکا (POORKA) دم برآوردن، کمباهاکا (KUMBAHAKA) حبس دم، ریچاکا (RECHKA) بازدم کردن تمرین روزانه بدن را تصفیه می‌کند.

۳۷۴ـ در اثنای پورکا، پرانا به بدن می‌رود و بدن را برای رشد و تغذیه توانا می‌کند. این DHALU (خون منی و غیره) را متعادل می‌سازد، به وسیله کمباهاکا پرانا جمع می‌شود و زندگی حفظ می‌گردد.

۳۷۵ـ ریچاکا، ناخالصی‌ها را از بدن خارج می‌کند. با این تمرین شخص یوگی می‌شود، و بدن متعادل می‌گردد. آن پایانی می‌گذارد بر مرگ.

۳۷۶ـ با سوراخ سمت راست دماغ دم را انجام دهید. آنگاه پرانا و تنفس را در حد ظرفیت حبس کنید. پس از آن از سوراخ سمت چپ بازدم کنید.

۳۷۷ـ شخصی که تنفس متناوب را انجام می‌دهد از طرف سمت چپ دماغ عمل دم را انجام می‌دهد و بازدم را از سوراخ سمت راست و بعد دم را از سوراخ سمت راست و بازدم را از سوراخ سمت چپ. یک چنین یوگی تا زمانی که ماه و ستارگان هستند بجا می‌ماند.

۳۷۸ـ یوگی باید از میان یک سوراخ بینی عمل دم را انجام دهد. دیگری را ببیند و تنفس را نگهدارد و دهان را ببندد این حتی مرد پیر را جوان می‌کند.

۳۷۹ـ دهان، دماغ، چشمها و گوشها را با انگشتان دست ببندید و از عناصر فعال آگاه

باشید. این شان‌موکی‌مودرا است.

۳۸۰ - یوگی که این تمرین را انجام می‌دهد می‌تواند تاتواهای مخصوصی با با شکل حرکت و طعم تشخیص دهد و بدین وسیله او می‌تواند با ایجد روابط مطلوب از این موضوع اطمینان حاصل کند.

۳۸۱ - یوگی که بدون خواسته، قید و بند و افکار در این دنیا زندگی می‌کند مثل این است که به بازی مشغول است.

۳۸۲ - عالم به وسیله قدرت چشمان مشاهده می‌شود. بنابراین شخص باید ذهن را متوقف کند.

۳۸۳ - زندگی هر روز سه کاتی زیاد می‌شود. اینها تکامل تانترا هستند که شیوا در غارش بدست آورده است.

۳۸۴ - یوگی که می‌نشیند در باداپادماآسانا (نشستن در حالت لوتوس و گرفتن انگشتان پا از پشت سر) بر پراناوایو (مولابانداها) مسلط می‌شود و آن را وسیله سوشومنا تا منطقه آکاشا بالا می‌آورد، جایی که شیوا خانه دارد. آنها که این را تجربه کرده‌اند از مقدسین‌اند.

۳۸۵ - یوگی که این متن را می‌داند و هر روز زمزمه می‌کند غمهایش تمام، خواسته‌هایش انجام و رها می‌شود.

۳۸۶ - شخصی که در سواراگیانا مهارت دارد خوشبخت است (سعادت و عاقبت خوش)، به خود متکی و بسیار خوش است.

۳۸۷ - همانگونه که امکارا به وسیله وداها حرمت داده شده و سوریا به وسیله برهمن‌ها سوارایوگی نیز به وسیله مردمان این دنیا ارج نهاده شده است.

۳۸۸ - شخصی که سه نادی و عناصر را درک می‌کند، علم کامل دارد و نیازمند به دارو و مواد شیمیایی نیست.

۳۸۹ - اگر آن روح منور شده حتی یک کلمه درباره نادیها به شما بیاموزد چیزی باارزشتر از آن وجود ندارد و شما هرگز نمی‌توانید آن را جبران کنید.

۳۹۰ - ای خدایان، من تاتواهای سوارا را در رابطه با جنگ، کنترل زنان، بارداری امراض و زمان مرگ برای شما بیان کردم.

۳۹۱ - در این لوکا شخصی که سوارودیا را ازبر می‌خواند و قوانین یوگی تکامل یافته را دنبال می‌کند بویژه در خصوص خسوف و کسوف تکامل را بدست می‌آورد.

۳۹۲ - فردی که زیاد نخوابد، ساده تغذیه کند و افکارش را کاملاً غوطه‌ور کند در بارم‌آتما با شخص مافوق یکی می‌شود. آن یوگی واقعاً بزرگ است.

آثار ترجمه شده توسط آناندا جیوتی (جلال موسوی نسب)

«فرهنگنامه یوگا»

● جلد ۱ : آموزش یوگا
(تمرینات مقدماتی بدنی و تنفسی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۲ : یوگانیدرا (وانهادگی جسمی و روانی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ مهندس بدرالدین موسوی‌نسب

● جلد ۳ : چشم سوم (تمرینات روشن‌بینی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۴ : سوارا یوگا (اسرار تنفس)
نوشته سوامی موکتی بودا آناندا ساراسواتی

● جلد ۵ : آموزش یوگا (تمرینات پیشرفته یوگا)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ توران قهرمانی

● جلد ۶ : تاتوا شودهی (علم عناصر)
نوشته سوامی ساتیاسنگ آناندا ساراسواتی

● جلد ۷ : مولاباندا کلید رهایی (قفل مراکز روانی با تنفس)
نوشته سوامی موکتی بودا آناندا ساراسواتی

● جلد ۸ : کندالینی یوگا (اسرار مراکز روانی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۹ : سلام بر خورشید (آموزش آسانای سلام بر خورشید)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ ساناز فرهت

● جلد ۱۰ : یوگا و تعلیم و تربیت (تقویت استعدادها و یادگیری)
نوشته سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی

● جلد ۱۱ : یوگا و سیستم گوارش (درمان بیماریهای گوارشی)
نوشته دکتر سوامی شانکاردواناندا ساراسواتی. مترجمان همکار؛ دکتر رامین ایرانپور، ساناز فرهت

● جلد ۱۲ : آموزش مراقبه (تمرینات عملی مدیتیشن)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۳ : درمان استرس (درمان اضطراب و بیماریهای روان‌تنی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ دکتر مسعود موسوی‌نسب

● جلد ۱۴ : درمان بیماریهای قلبی (تمرینات مؤثر یوگا برای درمان بیماریهای قلبی)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی. مترجم همکار؛ دکتر رامین ایرانپور

● جلد ۱۵ : درمان بیماریهای آسم و دیابت (ارائه تمرینات یوگا برای درمان بیماری آسم و دیابت)
نوشته سوامی شانکار دواناندا. مترجم همکار؛ دکتر علی میرعلایی

● جلد ۱۶ : سخن دل (زندگی عملی پرتوجوی یوگا)
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۷ : جدایی ذهن از محسوسات (تمرینات تمرکز)
نوشته سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی

آدرس مکاتبه برای درخواست کتاب و رفع اشکال:

تهران؛ یوسف آباد، جهان آرا، خیابان شهید شریفی، پلاک ۳۲، کد پستی ۱۴۳۸۹، تلفن ۸۰۱۰۲۹۶

شماره حساب بانکی: بانک تجارت، شعبه اسدآبادی، کد ۳۱۲، جاری ۳۱۲۱۹۴۷۷ ـ موسوی‌نسب

یوگی‌ها اسرار تنفس را در قالب پرانا، به نام سوارا کشف کرده و روش استفاده از آن‌را به‌طور سری به مریدان خود یاد می‌دادند. با حرکت دم از سوراخ‌های چپ یا راست بینی، ما شاهد تغییراتی در خود می‌باشیم. کتاب سوارا چگونگی این تغییرات را بیان می‌دارد و تمرینات خاصی را برای کسب این معرفت می‌آموزد. با کنترل سوارا بیماری‌ها بهبود یافته و تسلط بر اعمال غیرارادی مقدور می‌شود.

انتشارات فراروان؛ ۳۳ فرهنگ‌نامه‌ی یوگا؛ ۴



شابک ۹-۱۲-۶۱۳۵-۹۶۴ ISBN 964-6135-12-9